



TECHNISCHE UNIVERSITÄT
CHEMNITZ

Wirkungen und Wirkmechanismen achtsamkeitsbasierter Meditation:

Entwicklung eines Modells über die durch buddhistische Meditation ausgelösten
psychischen Veränderungen im Alltag

Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades
Doctor rerum naturalium (Dr. rer. nat.)

Vorgelegt an der
Fakultät für Human- und Sozialwissenschaften
der Technischen Universität Chemnitz

von

Frau Dipl.-Psych. Juliane Eberth
Geboren am 19.12.1985 in Annaberg-Buchholz

Eingereicht am: 27.04.2016
Verteidigt am: 07.07.2016

Gutachter
1 Prof. Dr. Peter Sedlmeier
2 Prof. Dr. Anja Strobel

ZUSAMMENFASSUNG

Achtsamkeitsmeditation hat in den letzten Jahren sowohl in Wissenschaft und Heilkunde als auch in der breiten Bevölkerung eine bemerkenswerte Popularität erlangt. Es existieren sehr viele Studien über die Wirkung von Meditation, und die meisten davon zeichnen ein großes Potential dieser Praxis. Bei einer genaueren Betrachtung wird allerdings deutlich, dass in Anbetracht der großen Menge vorhandener Studien nur sehr wenige *theoretisch begründete* Wirkungsstudien vorliegen. An diesem Punkt möchte die vorliegende Dissertationsschrift ansetzen. Entsprechend besteht das übergeordnete Ziel der Arbeit darin, die Wirkungen und Wirkmechanismen von Achtsamkeitsmeditation umfassend zu explorieren.

Zu diesem Zweck wurde in einem ersten Schritt zusammengefasst, welche Wirkungen der Achtsamkeitsmeditation bisher durch kontrollierte Studien untersucht wurden. In den 51 bis September 2011 veröffentlichten kontrollierten Studien an erwachsenen gesunden Probanden wurde eine mittlere Effektstärke von $\bar{r} = .26$, $CI_{95\%} = [.22;.29]$ beobachtet. Mittelgroße Effekte fanden sich in den Variablenkategorien negative Persönlichkeitseigenschaften, Stressempfinden, Empfinden von Empathie, Aufmerksamkeit, Ausmaß an habitueller Ängstlichkeit und dem Abschneiden in Intelligenztests.

Um zu verstehen, wie diese (und möglicherweise weitere) Wirkungen der Meditation zusammenhängen, wurde in einem nächsten Schritt eine umfassende Theorie über die durch Achtsamkeitsmeditation zu erwartenden Wirkungen konstruiert. In diese Theorie gingen theoretische Überlegungen über die Wirkung von Meditation aus der westlichen Psychologie, Interviews mit Meditierenden auf verschiedenen Erfahrungsstufen und theoretische Erörterungen aus den historischen buddhistischen Schriften ein. Das Resultat ist ein Modell, das verschiedene Schritte meditativer Veränderung beschreibt: (1) spezifische Verhaltensmuster, (2) dadurch hervorgerufene Bewusstseinszustände, (3) die Verbesserung bestimmter Fähigkeiten, (4) die Stärkung von Gleichmut und das Erlangen von Einsichten als intendierte Hauptwirkungen von Meditation, (6) weitere proximale Wirkungen, die durch die Hauptwirkungen hervorgerufen werden. Daneben wurde eine Reihe von Wirkmechanismen identifiziert, die die verschiedenen Schritte des Veränderungsprozesses miteinander verbinden.

In einem letzten Schritt wurde die aufgestellte Theorie einem ersten Test unterzogen, um deren Gültigkeit zu prüfen. Im Rahmen einer querschnittlichen Studie wurden die postulierten Schritte und deren Zusammenhänge durch den Vergleich von erfahrenen Meditierenden mit Nichtmeditierenden und von Meditierenden mit verschiedenen Erfahrungsniveaus weitgehend bestätigt. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die entwickelte Theorie über die Wirkungen und Wirkmechanismen von Meditation das Potential besitzt, die grundlagen- und anwendungsbezogene Forschung zum Thema Meditation durch neuartige Hypothesen und Erklärungsansätze zu bereichern.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung: Einordnung und Definition der wichtigsten Begrifflichkeiten	5
1.1. Buddhismus	6
1.2. Arten des Buddhismus	7
1.3. Zusammenfassung buddhistischer Grundprinzipien.....	8
1.4. Meditation im Buddhismus.....	13
1.4.1. Samatha.....	13
1.4.2. Vipassana-Meditation.....	14
1.4.3. Das Mindfulness-Based Stress Reduction Programm	18
 2. Die Effekte von Achtsamkeitsmeditation	 25
2.1. Methode.....	28
2.1.1. Datenselektion	28
2.1.2. Extraktion der Daten.....	29
2.1.3. Effektgrößenberechnung	31
2.1.4. Integration der Daten	32
2.1.5. Homogenitätsanalysen	33
2.1.6. Identifikation von Verzerrungen durch selektives Publizieren.....	34
2.1.7. Darstellung der Zusammenhänge zwischen den Moderatorvariablen und Effektstärken	36
2.1.8. Statistische Inferenz.....	36
2.2. Ergebnisse.....	37
2.2.1. Allgemeine Ergebnisse	37
2.2.1. Moderatoranalysen	39
2.3. Diskussion	45
2.4. Konklusion.....	51

3. Das Achtsamkeitskonzept im westlichen Forschungskontext.....	55
3.1. Was ist Achtsamkeit und wie kann sie gemessen werden?.....	57
3.2. Extraktion der fundamentalen Dimensionen von Achtsamkeit.....	59
3.3. Integration von Items, die Achtsamkeit messen sollen (Studie 1)	61
3.3.1. Methode	62
3.3.2. Ergebnisse	63
3.3.3. Diskussion.....	67
3.4. inhaltliche Validität der fundamentalen Dimensionen von Achtsamkeit (Studie 2).....	68
3.4.1. Methode	68
3.4.2. Ergebnisse	69
3.4.3. Diskussion.....	71
3.5. Abschließende Diskussion des westlichen Achtsamkeitskonzeptes.....	73
 4. Überblick über die wichtigsten Theoretischen Ansätze in der wissenschaftlichen Literatur zur Erklärung der Wirkungen von Achtsamkeits- Meditation	 79
 5. Entwicklung eines empirisch fundierten Modells über die erinnerten Wirkungen und die subjektiven Wirkungstheorien von Praktizierenden	 91
5.1. Methode.....	92
5.2. Ergebnisse.....	98
5.2.1. Stichprobe.....	98
5.2.2. Kurzzusammenfassung des Modells	99
5.2.3. Beschreibung der Kernkategorien.....	100
5.2.4. Wirkmechanismen, die zur Entwicklung von Gleichmut führen	110
5.2.5. Wirkmechanismen, die zum Erlangen meditativer Einsichten führen.....	115
5.2.6. Resultate der emotionalen und kognitiven Veränderungen	119
5.3. Diskussion	124
5.3.1. Zusammenfassung	124
5.3.1. Einordnung der im Modell postulierten Hauptwirkungen in die aktuelle Forschungslandschaft	125
5.3.2. Einordnung der identifizierten Prozesse in die aktuelle Forschungslandschaft	130
5.3.3. Implikationen	136
5.3.4. Grenzen der Studie	138

5.4. Triangulation: die Kernpunkte des entwickelten Modells in der buddhistischen Literatur	140
5.4.1. Gleichmut und Einsicht als Hauptwirkungen buddhistischer Meditation 140	
5.4.2. Entstehung von Gleichmut	145
5.4.3. Entstehung von Einsicht.....	147
5.4.4. Folgen von Gleichmut und Einsicht.....	149
5.4.5. Zusammenfassung	149
 6. Das PROMISE-Modell: Ein Modell über die Wirkmechanismen der meditation zur Stärkung von Gleichmut und Einsicht.....	155
6.1. Hintergrund: Ein integrierendes Modell über die Schritte der meditativen Veränderung.....	155
6.2. Zusammenfassung des integrierenden PROMISE-Modells.....	156
6.2.1. Die Schritte des meditativen Veränderungsprozesses	158
6.2.2. Wirkmechanismen	160
6.3. Hypothesen	166
 7. Eine Pilottestung des entwickelten Modells über den Prozess und die Wirkmechanismen meditativer Veränderung	173
7.1. untersuchte Hypothesen	173
7.2. Methode.....	175
7.2.1. Stichprobe.....	175
7.2.2. Material	176
7.2.3. Analyse	178
7.3. Ergebnisse.....	179
7.3.1. Bei buddhistischen Meditierenden sind höhere Ausprägungen auf den Variablen zu beobachten als bei Personen, die zum Befragungszeitpunkt nicht nach einer buddhistischen Tradition meditieren.	179
7.3.2. eine intensivere Meditationspraxis und eine längere Meditationserfahrung führen zu einer stärkeren Ausprägung der betrachteten variablen.....	181
7.3.3. Testung des reduzierten Gesamtmodells	186
7.4. Diskussion	188
 8. Abschluss und Ausblick.....	197

Referenzen	204
 Anhang A Studien, die in die Meta-Analyse einbezogen wurden	216
Anhang B Kategorien der abhängigen Variablen mit zugeordneten Codes und beispielhaften Messinstrumenten (Anmerkung: falls nur Subskalen der Instrumente genutzt wurden, wurde dies in dieser Übersicht nicht gesondert gekennzeichnet)	219
Anhang C detaillierte Ergebnisse für die Moderatoranalysen der Meta-Analyse ..	221
Anhang D Faktorenstruktur aller Items der 11 inkludierten Achtsamkeitsfragebögen	224
Anhang E Kodiersystem.	232
Anhang F verwendete Fragebogen	234

DANKSAGUNG

Auf meinem Weg zur Erarbeitung dieser Dissertation wurde ich von vielen Menschen unterstützt und gefördert. Ihnen möchte ich an dieser Stelle von Herzen danken.

Zuerst möchte ich Herrn Prof. Dr. Peter Sedlmeier danken für die Möglichkeit, mit ihm zusammen an diesem Thema zu arbeiten. Seit meiner Jugend haben der Buddhismus und die Meditation mein Leben sehr bereichert und ich bin glücklich darüber, dass ich die Möglichkeit habe, mit meiner Forschung auch anderen Personen diese Ressourcen zu erschließen. Ich möchte mich auch für ein beeindruckend ausgewogenes Maß an Freiheit und Unterstützung bedanken, welches viel Kreativität, Forschergeist und Weiterentwicklung ermöglicht hat.

Ich möchte Bernd Langohr danken, der mir ein wunderbar authentischer Meditationslehrer war und der die theoretisch-wissenschaftlichen Konstrukte der Meditationsforschung für mich mit Leben erfüllte.

Weiterhin möchte ich allen Kollegen danken für die interessanten inhaltlichen und method(olog)ischen Diskussionen, allen voran Marcus Schwarz, Dr. Isabell Winkler, Friederike Brockhaus, Markus Burkhardt, Johannes Titz und Vivien Röder. Außerdem danke ich Guadalupe Peralta-Ramos, Claudia Mehlhorn, Saskia Epperlein, Vivien Röder und Vincent Plicat für die engagierte Bearbeitung unterschiedlichster Aufgaben, die zum Gelingen der Arbeit beigetragen haben.

Nicht zuletzt möchte ich meinen Eltern, Stiefeltern und Großeltern danken für die finanzielle und emotionale Unterstützung, die sie mir während der letzten Jahre haben zukommen lassen. Besonders hilfreich empfand ich auch die unterschiedlichen Sichtweisen auf mein Dissertationsthema, die mich immer wieder inspiriert haben, neu über das Thema nachzudenken.

Ganz besonderer Dank gilt meinem Partner, Dr. Thomas Schäfer, der bereits am Anfang meines Psychologiestudiums meine Liebe zur Wissenschaft aufgedeckt und sie seitdem kontinuierlich gefördert hat. Unsere inhaltlichen und methodischen Diskussionen sowie seine bedingungslose Unterstützung in vielerlei Hinsicht sind von unschätzbarem Wert.

Zuletzt noch einen Dank an all die vielen Personen, die mich in den letzten Jahren begleitet haben und einen angenehmen Ausgleich zur Arbeit an dieser Dissertation geschaffen haben: meine liebe Schwester Linda, Tina und Marcus Schwarz, Rico und Anne Stober, Dr. Marta-Sophia Pereira-Oliviera, Dr. Peter Cocron, Dr. Nina Bär, Dr. Agnes Scholz, Katja Schleinitz, Dr. Tibor Petzold, Dr. Matthias Beggiano, Claudia Mair, Nadine Rauh, Dr. Matthias Henning, Dr. Katja Mehlhorn und viele andere.

Einen letzten lieben Dank an meinen Sohn Niklas Jonathan, sowie an seine kleinen Nachwuchs-Forscher-Freunde Julius Noah und Gustav Álvaro dafür, dass sie uns immer wieder zeigen, was das Wichtigste im Leben ist!

Da geht ein Mönch in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder eine leere Hütte und setzt sich nieder; die Beine überkreuzt, den Körper aufgerichtet und die Achtsamkeit gefestigt, atmet er achtsam ein, atmet er achtsam aus.

Atmet er tief ein, weiß er 'Ich atme tief ein'; atmet er tief aus, weiß er 'Ich atme tief aus'. Atmet er kurz ein, weiß er 'Ich atme kurz ein'; atmet er kurz aus, weiß er 'Ich atme kurz aus'.

Er übt so: 'Den ganzen Körper empfindend will ich einatmen; den ganzen Körper empfindend will ich ausatmen.'

Er übt so: 'Geistesregungen empfindend will ich einatmen; Geistesregungen empfindend will ich ausatmen; Geistesregungen beruhigend will ich einatmen; Geistesregungen beruhigend will ich ausatmen.'

Er übt so: 'Den Geist erfahrend will ich einatmen; den Geist erfahrend will ich ausatmen.'
Er übt so: 'Den Geist erheiternd will ich einatmen; den Geist erheiternd will ich ausatmen.'
Er übt so: 'Den Geist beruhigend will ich einatmen; den Geist beruhigend will ich ausatmen.'
Er übt so: 'Den Geist befreiend will ich einatmen; den Geist befreiend will ich ausatmen.'

Er übt so: 'Unbeständigkeit betrachtend will ich einatmen; Unbeständigkeit betrachtend will ich ausatmen.'
Er übt so: 'Vergehen betrachtend will ich einatmen; Vergehen betrachtend will ich ausatmen.'
Er übt so: 'Verlöschen betrachtend will ich einatmen; Verlöschen betrachtend will ich ausatmen.'
Er übt so: 'Loslösen betrachtend will ich einatmen; Loslösen betrachtend will ich ausatmen.'

Zu einer solchen Zeit betrachtet ein Mönch den Körper als Körper, die Gefühle als Gefühle, den Geist als Geist und Geistesobjekte als Geistesobjekte – eifrig, ganz bewußt und achtsam, und Verlangen und Kummer im Blick auf die Welt hat er hinter sich gelassen.

Nicht kann, sage ich, jemand Achtsamkeit auf die Atmung entwickeln, der vergeblich ist, der nicht ganz bewußt ist.

Nachdem er mit Weisheit das Ende von Verlangen und Kummer erkannt hat, schaut er mit Gleichmut voran.

Auszüge aus dem Anapanasati Sutta (nach Ven. Bhante Vimalaramsi, n.d.)

Kapitel 1

Einführung

Einordnung und Definition der wichtigsten Begrifflichkeiten

1. EINFÜHRUNG: EINORDNUNG UND DEFINITION DER WICHTIGSTEN BEGRIFFLICHKEITEN

Meditation und Achtsamkeitspraktiken haben in den letzten Jahren eine große Popularität erlangt. In regelmäßigen Abständen erscheinen Berichte über die positiven Wirkungen der Meditation in populären Zeitschriften und Magazinen¹ und jedes Jahr wird eine Vielzahl an Büchern über Meditation und Buddhismus veröffentlicht. Inzwischen wird Meditation im Rahmen achtsamkeitsbasierter psychotherapeutischer Maßnahmen angeboten und im Rahmen der Gesundheitsförderung auch von einigen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst². All diese Entwicklungen basieren auch auf einem neu erwachten Forschungsinteresse an dem Thema. Nachdem bereits in den 70er Jahren ein reges Forschungsbestreben hinsichtlich der Wirkungen von Meditation zu verzeichnen war (damals in Bezug auf die sogenannte Transzendente Meditation – eine Meditationsart, die aus dem Hinduismus entwickelt wurde) und anschließend wieder abebbte, hat die Meditationsforschung seit der Jahrtausendwende wieder an Fahrt aufgenommen – diesmal in Bezug auf die Achtsamkeitsmeditation, einer Meditationsart, die für den Buddhismus typisch ist. Und tatsächlich scheint das Interesse an der Meditation gerechtfertigt zu sein – wie die Meta-Analyse in **Kapitel 2** zeigen wird. Trotz einer schier unüberblickbaren Anzahl an Wirkungsstudien steckt die Theoriebildung im Bereich der Meditationsforschung aber noch in ihren Kinderschuhen (siehe auch Dahl, Lutz & Davidson, 2015) – die meisten Wirkungsstudien wurden ohne explizite theoretische Einbettung durchgeführt. Dies zeigt sich bereits daran, dass bisher noch keine einheitliche Definition des Achtsamkeitsbegriffs – des praktisch wichtigsten Begriffs in der derzeitigen Meditationsforschung – existiert (siehe **Kapitel 3**). Die vorhandenen theoretischen Ansätze zur Wirkweise von Meditation, die in den meisten Fällen eher einzelne Mechanismen beschreiben als umfassende Theorien, stehen bisher relativ unverbunden nebeneinander. Insbesondere für die anwendungsbezogene Forschung (z.B. zur Entwicklung von Interventionen zur Prävention, Therapie oder Rückfallprophylaxe psychischer Störungen)

¹ z.B. Geo Magazin Nr. 01/09, Gehirn und Geist 10/2005, Gehirn und Geist 5/2015, welt.de am 27.12.13, süddeutsche.de am 08.02.2015, spiegel.de am 13.05.2008

² z.B. die Techniker Krankenkasse – siehe <https://www.tk.de/tk/stress/entspannungstechniken/meditation/36232>, siehe auch <http://www.mbsr-verband.de/haeufige-fragen.html>

wäre eine umfassende Theorie aber wünschenswert, da entsprechende Interventionen auf Grundlage der genauen Wirkkomponenten und –mechanismen hinsichtlich Effektivität und Effizienz verbessert werden können. Eine solche umfassende Theoriebildung stellt das Kernstück der vorliegenden Arbeit dar (**Kapitel 4** bis **Kapitel 6**). In sie werden Informationen aus bestehenden Theorien, subjektiven Erfahrungen von kontemporären Meditierenden und Wissen aus alten buddhistischen Texten einfließen. Um einen Eindruck über den Kontext, in dem Achtsamkeitsmeditation entstanden ist und praktiziert wird, zu vermitteln, soll vorab in diesem **ersten Kapitel** eine generelle Einordnung stattfinden. Nach einem kurzem Überblick über die verbreitetsten Ausprägungsformen des Buddhismus in der heutigen Zeit werden die wichtigsten Inhalte der Lehre, nämlich die Ideen vom abhängigen Entstehen, das Ursache-Wirkungs-Prinzip und die sogenannten „Vier Edlen Wahrheiten“ kurz umrissen. Insbesondere für das Verständnis des in **Kapitel 5** und **Kapitel 6** vorgestellten Wirkungsmodells soll dieses Wissen um die wichtigsten buddhistischen Kernideen als Grundlage dienen.

1.1. BUDDHISMUS

Der Buddhismus ist die viertgrößte der fünf großen Weltreligionen. Er entstand etwa im fünften Jahrhundert vor Christus, nachdem der Religionsgründer Siddharta Gautama mit 35 Jahren die „Erleuchtung“ erlangte und kurz darauf mit seiner ersten Lehrrede das „Rad der Lehre“ in Gang setzte. Der erstrebenswerte Zustand besteht im Buddhismus nicht in einem ewigen Leben nach dem Tod an der Seite Gottes, sondern in der Erlangung eines Zustandes, der als Erleuchtung oder Nirvana (Sanskrit) bzw. Nibbana (Pali) bezeichnet wird³. Der Zustand des Nibbana wurde nie direkt beschrieben. Da er sich von allem, was mit dem alltäglichen Geist erfassbar ist, grundlegend unterscheidet, wären sprachliche Umschreibungen nicht zielführend um die Qualität dieses Zustandes zu erfassen. Letztendlich wird davon ausgegangen, dass jede Person diesen Zustand selbst am eigenen Leibe erfahren muss. Nichtsdestotrotz wurden einige grobe Beschreibungen vorgenommen, die eine gewisse Annäherung zulassen. In einem Text über die 33 Synonyme für Nibbana (SN43, Übersetzung durch Bodhi, 2005) wird der Zustand beispielsweise als das Friedliche, das Todlose, das Sichere, der nicht-leidende Zustand, der Zustand ohne Tendenzen, die Zerstörung des Verlangens, Leidenschaftslosigkeit, oder als Freiheit beschrieben. Für diese Arbeit wähle ich zur Beschreibung des Zustandes, der durch die Meditation erreicht werden soll, die Ausdrücke *Befreiung oder Befreiung vom Leiden*, da diese Beschreibung einen wissenschaftlich fassbaren Anteil von Nibbana darstellt und andererseits *bedingungsloses Glück*, um eine positive Formulierung des gleichen Zustandes anzubieten.

³ Zur Bezeichnung der buddhistischen Konzepte sind im Westen meist Ausdrücke aus den beiden Sprachen Sanskrit und Pali verbreitet. Nach einer Nennung beider Varianten wird in der weiteren Arbeit immer der jeweilige Pali-Begriff verwendet.

1.2. ARTEN DES BUDDHISMUS⁴

Anfangs wurde die Lehre Buddhas nur mündlich weitergegeben. Mehrere Jahrhunderte nach dem Tod des Buddha mit 80 Jahren, der traditionellerweise auf das Jahr 544 v. Chr. datiert wird, wurden seine Lehrreden dann aufgeschrieben. Die heute älteste zusammenhängende Sammlung der Lehrreden Buddhas ist der Pali-Kanon (dessen Name der Sprache entstammt, in der er verfasst ist). Er bildet die Grundlage für die älteste noch existierende Tradition des Buddhismus, den Theravada. Der Theravada ist vor allem in Sri Lanka, Birma, Thailand, Laos und Kambodscha verbreitet. Die Befreiung ist dem Glauben der Theravadins entsprechend insbesondere durch ein mönchisches Leben (innerhalb einer Ordensstruktur oder als Einsiedler) möglich.⁵ Im Westen ist diese Form am häufigsten durch das Vipassana-Movement vertreten. Während das Erreichen der Erleuchtung/Befreiung innerhalb der Laienanhängerschaft (d.h. Menschen, die ein normales Leben führen) im Theravada eine untergeordnete Rolle spielt, besitzt dieses Ziel im Mahajana-Buddhismus – einer weiteren Gruppe aktueller Strömungen des Buddhismus – eine vergleichsweise viel stärkere Bedeutung. Im Gegensatz zum Theravada, in dem die individuell erleuchtete Person das Ideal darstellt, ist für den Mahayana-Buddhismus das Ideal des „Bodhisattva“, der sein endgültiges Erlöschen im Nirvana verschiebt, um andere Menschen auf dem Weg zum Erwachen zu unterstützen, maßgeblich. In der Mahajana-Tradition können sich Laien durch Almosen an Mönche gutes „Karma“ (siehe unten) erarbeiten, das zu einer höheren Wiedergeburt und damit letztendlich auch irgendwann zur Erleuchtung führt. Vertreter des Mahayana-Buddhismus sind vorwiegend in Nepal, Vietnam, Korea, China und Japan zu finden. Die im Westen häufigste Form des Mahayana-Buddhismus ist der Zen-Buddhismus. Eine Unterform des Mahayana-Buddhismus, die manchmal auch als eigene Strömung betrachtet wird, ist der Vajrajana-Buddhismus, der vorwiegend in Tibet gelebt wird. Seine Erscheinungsform unterscheidet sich relativ stark von den beiden anderen Richtungen, da im Vajrajana sehr viel mehr Wert auf Rituale, Symbole, magische Elemente und die Transformation von Lebensenergien gelegt wird. Mit diesen Praktiken sollen vor allem jene Elemente des Selbst angesprochen werden, die nicht auf intellektuelle Erklärungen reagieren, z.B. Emotionen (Thompson, 2013).

Der Buddhismus ist inzwischen kein rein asiatisches Phänomen mehr. Insbesondere in den letzten 100 Jahren hat er sich auch im Westen stetig ausgebreitet. 2012 lebten 270.000

⁴ Die Argumentation dieses Absatzes beruht, sofern nicht anders angegeben, auf den Ausführungen von Thompson (2013).

⁵ Im Gegensatz zur häufig vertretenen Meinung, Erleuchtung sei im Theravada ausschließlich durch das mönchische Leben zu erreichen, scheinen die Nikayas (buddhistische Schriftensammlungen) nahezu legen, dass der ideale Laienanhänger mindestens die erste von vier im Theravada definierten Erleuchtungsstufen meistert und damit in einen Zustand versetzt wird, der nach einer gewissen Zeit unausweichlich zum Nibbana führt. Sollte ein Laienanhänger die höchste Erleuchtungsstufe und damit die endgültige Befreiung erreichen, führt im Normalfall nichts an einem Eintritt in ein Kloster vorbei, da der von allem Verlangen befreite Zustand kaum mit einem normalen Leben vereinbar ist (Bodhi, 2005).

Buddhisten (0,3 %) in Deutschland, von denen 130.000 als deutsche Buddhisten bezeichnet werden können, d.h. nicht aus asiatischen Ländern stammen (REMID e.V., 2015). Das Interesse hier scheint zweigeteilt: auf der einen Seite stehen viele Personen, die im Rahmen der Esoterik-Bewegung bestimmte Praktiken und Rituale übernommen haben. Auf der anderen Seite stehen Menschen, die die Möglichkeit wertschätzen, Befreiung im Hier und Jetzt (und nicht z.B. verschoben auf ein Leben nach dem Tod, wie im Christentum) zu erlangen, sowie durch direkte Erfahrungen Antworten auf Fragen finden zu können, die in anderen religiösen Systemen einfach geglaubt werden müssen.

1.3. ZUSAMMENFASSUNG BUDDHISTISCHER GRUNDPRINZIPIEN

Um den Buddhismus zu verstehen, sind zwei Arten von Information von Relevanz: über das buddhistische Weltbild und über die Lehre des Buddha. Zuerst soll jene wahrscheinlich wichtigste philosophische Grundannahme des Buddhismus herausgestellt werden, ohne deren Kenntnis einige der folgenden Punkte schwer verständlich wären: die Idee des Entstehens in Abhängigkeit. Neben dieser Kernidee fußt das buddhistische Weltbild auf weiteren Annahmen, die unserem westlichen Weltverständnis teilweise eher fremd erscheinen: beispielsweise wird angenommen, nach dem Tod werde man in einer anderen Existenz wiedergeboren und das Prinzip des Karma (Sanskrit) bzw. Kamma (Pali) determiniere, wo (und als was) man wiedergeboren wird (Thera, Hecker & Bodhi, 2003). Da solche Annahmen teilweise metaphysischer Art sind und damit eher im Bereich der Religion als dem der nachprüfbaren Naturwissenschaften anzusiedeln sind, werden sie nach der kurzen Erläuterung in diesem Kapitel keine weitere Rolle in der Arbeit spielen. Die psychologischen Folgen des Glaubens an die hier vorgestellten Ideen können allerdings auch für eine westliche Theoriebildung Relevanz besitzen. So können beispielsweise die Implikationen der Kamma-Idee als mögliche Begründung für die Einhaltung ethischer Disziplin im Rahmen eines buddhistischen Lebensstils dienen.

Abhängiges Entstehen. Das wichtigste Grundprinzip des Buddhismus ist die Idee des „*Abhängigen Entstehens*“. Der Begriff *Abhängiges Entstehen* beschreibt, dass alles, was zu einem bestimmten Zeitpunkt existiert, nur entstehen konnte, weil bestimmte Bedingungen erfüllt waren und dass es auch nur weiterhin bestehen kann, weil die Bedingungen weiterhin aktiv sind. Würden bestimmte notwendige Bedingungen entfernt, würde auch das gegenwärtig Existierende verschwinden – bzw. (um genauer zu sein:) würde es sich verändern und wir würden es aufgrund der Veränderungen mit anderen Begriffen beschreiben (z.B. Holz wird durch Feuer zu Glut und anschließend zu Asche). Wie wichtig dieses Prinzip im Buddhismus ist, kann man beispielsweise daran sehen, dass der Buddha sagte, er habe die Erleuchtung erst erlebt, als er verstand, wie das Abhängige Entstehen zu einem Ende gebracht werden kann.

Dementsprechend wird Nibbana (der Erleuchtungszustand) auch als ungeborener, ungewordener, ungemachter und unbedingter Zustand beschrieben (Ud 8:3; 80-81; Übersetzung durch Bodhi, 2005).

Wiedergeburt. Eine wichtige das buddhistische Weltbild konstituierende Annahme ist *samsara*, ein Begriff, der genutzt wird um den endlosen Zyklus von Geburt, Tod und Wiedergeburt zu beschreiben. Dadurch, dass sich alles in der Welt ständig ändert, neue Dinge entstehen und bestehende Dinge vergehen, entsteht immer wieder Leiden für die Individuen, die dem Prozess von Geburt und Tod unterliegen. Entsprechend der buddhistischen Beschreibungen ist für den Kreislauf der Wiedergeburten kein Anfang zu identifizieren, aber angetrieben von Verlangen und Unwissenheit besteht der Bewusstseinsstrom durch einen sich selbst-erhaltenden Prozess solange fort, bis das Individuum sowohl Verlangen als auch Unwissenheit überwindet und damit ins Nibbana eintritt. Die Idee vom Wiedergeboren-werden ist mit den vorhandenen wissenschaftlichen Mitteln nur schwer untersuchbar. Möglicherweise hat dieser Glauben aber Auswirkungen auf das Erleben und Verhalten derjenigen, die ihm folgen.

Kamma. Die nicht-erleuchteten Wesen können nicht nur als Menschen, sondern beispielsweise als Tier oder Geistwesen wiedergeboren werden. Als was ein Wesen wiedergeboren wird, wird durch den Prozess des *Kamma* determiniert. Kamma (übersetzt: Handlung) beschreibt das Gesetz von Ursache und Wirkung und gilt sowohl innerhalb eines Lebens als auch über verschiedene Leben hinweg. Grundlegend für die Idee des Kamma ist die Annahme des Abhängigen Entstehens: wenn alles durch bestimmte Bedingungen entsteht und die Veränderung dieses Bedingungsgefüges zu Veränderungen des gegenwärtig Seienden führen, dann haben alle unsere Taten Konsequenzen. Kamma bedeutet also, dass unsere Handlungen Ergebnisse nach sich ziehen. Diese manifestieren sich teilweise in der Welt, aber ebenso hinterlassen sie im Bewusstseinsstrom ein Potential, welches sich dann manifestieren wird, wenn noch weitere Bedingungen dafür zusammenkommen. Konkret besagt Kamma, dass unheilsame Taten unheilsame Wirkungen nach sich ziehen, aber heilsame Taten heilsame Wirkungen. Ob eine Tat heilsam oder unheilsam ist, entscheidet vorwiegend die Absicht, die man damit verfolgte. Ist die Tat durch Gier, Hass und Unwissenheit geleitet, gilt sie als unheilsam. Ist sie durch Großzügigkeit, liebende Güte und Weisheit motiviert, gilt sie als heilsam. Dementsprechend ist die Situation, in der wir uns zu einem bestimmten Zeitpunkt befinden, zu einem gewissen Teil auf die absichtlich durchgeführten und moralisch relevanten Handlungen der Vergangenheit zurückzuführen. Für die Umsetzung dieses Ursache-Wirkungs-Prinzips bedarf es allerdings keines allmächtigen Gottes, der die Entscheidungshoheit darüber besitzt, was als gut und böse gilt. Es ist vielmehr so, dass die unheilvolle Tat durch Veränderungen im Bedingungsgefüge des Abhängigen Entstehens irgendwann, wenn noch andere Bedingungen dazukommen, eine Konsequenz hervorbringt, die die eigene Person beeinträchtigt. Ein einfaches Beispiel für eine solche Ursache-Wirkungs-Kette wäre, wenn man

sich gegenüber einer Person negativ verhält und diese Person in der Folge nicht mehr zur Kontaktaufnahme bereit ist oder beginnt, Intrigen gegen die eigene Person zu schmieden. Auf die Neurobiologie bezogen, könnte man sich den Ursache-Wirkungs-Zusammenhang aber auch anhand von Lernprozessen im Gehirn vorstellen: wenn man etwas tut, werden dafür bestimmte Verbindungen im Gehirn genutzt, die durch die Nutzung gestärkt werden. In Zukunft wird es deshalb viel wahrscheinlicher, dass diese Person ein ähnliches Verhalten wieder zeigt. Dadurch wird (1) auch wahrscheinlicher, dass diese Person irgendwann die Konsequenzen ihres Verhaltens zu spüren bekommt. Dies gilt gleichermaßen für positives und negatives Verhalten. (2) Wenn man sich selbst negativ verhält, ist es auch wahrscheinlicher, dass man ein solches negatives Verhalten ebenso von anderen Personen erwartet. In der Folge eigener negativer Handlungen erfährt man also häufiger unangenehme Emotionen, wie Angst und Misstrauen. (3) Weiterhin schafft man eigenes Leiden, wenn man ein Verhalten zeigt, das man später bereut, weil man Leid bei anderen Menschen geschaffen hat.

Neben diesen grundlegenden Prinzipien des Buddhismus sind die konkreten Lehren des Buddha von entscheidender Bedeutung zum Verständnis des Buddhismus. Eine gute Zusammenfassung der Grundprinzipien der buddhistischen Lehre bieten die vier Edlen Wahrheiten. Sie lauten: (1) alles Leben ist Leiden, (2) das Leiden entsteht aus Unwissenheit, (3) das Leiden kann beendet werden, (4) es gibt einen Weg das Leid zu beenden. Im Folgenden sollen die vier edlen Wahrheiten näher erläutert werden.⁶

Die erste edle Wahrheit. *"Die erste Wahrheit ist die von der Existenz des Leidens. Geburt, Alter, Krankheit und Tod sind Leiden. Trauer, Zorn, Eifersucht, Sorge, Unruhe, Angst und Verzweiflung sind Leiden. Getrennt sein von denen, die man liebt, ist Leiden. Vereint sein mit solchen, die man hasst, ist Leiden. Begehren, Anhaften und Festhalten an den fünf Daseinsgruppen⁷ ist Leiden."* (Thich Nat Hanh, 2007, S. 140; Original: SN 56.11).

Dieses Zitat beinhaltet, wie der Buddha selbst die erste der vier edlen Wahrheiten beschrieben haben soll. Sie handelt davon, dass das normale Leben immer mit Leiden einhergeht und in welchen Situationen dieses Leiden erfahren wird. Der Wahrheit, dass Leben immer auch Leiden bedeutet, liegen drei Merkmale zugrunde, die alle zu einem bestimmten Zeitpunkt existierenden Phänomene teilen: Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Bedingtheit. Das erste Merkmal von allem, was ist (Vergänglichkeit), beschreibt, dass nichts von Dauer ist. Allerdings geht es hierbei weniger darum, dass alle Dinge einen Anfang und ein Ende haben, als vielmehr darum, dass alle Dinge einem ständigen Wandel unterliegen, in dem nichts

⁶ Die folgende Darstellung der vier edlen Wahrheiten folgt, falls nicht anders angegeben, den Ausführungen von Zotz (2014).

⁷ Die fünf Daseinsgruppen sind jene Empfindungen, die Personen üblicherweise nutzen um die Frage nach dem eigenen Ich zu klären: Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewusstsein.

verloren geht. Dieser Wandel bezieht sich nicht nur auf das Leben an sich und Dinge, die in der Natur und in unserer Umwelt geschehen, sondern er gilt auch für die Zustände unseres Geistes und damit für das, was wir als unser Selbst bezeichnen. Das zweite Merkmal von allem, was ist (Unzulänglichkeit alles Gewordenen), ist die Art und Weise, wie ein Mensch mit der Vergänglichkeit umgeht: in aller Regel versucht er erwünschte Dinge anzuhäufen und zu verbessern. Letztlich bleibt er aber meist unzufrieden mit dem Erreichten und nichts in der Welt kann ihn wirklich zufriedenstellen. Das dritte Merkmal von allem, was ist (Bedingtheit), besagt, dass alles, was in einem Moment existiert, durch anderes entstanden ist und daher durch dieses andere bedingt wird. Aus diesem Grunde existiert nichts für sich allein, sondern alles ist voneinander abhängig. Nichts hat ein beständiges Selbst, eine eigenständige Identität. Deshalb wird dieses Merkmal auch oft als Nicht-Selbst bezeichnet. Auch dieses Merkmal gilt wiederum nicht nur für die materielle Welt, sondern genauso für den Geist, dessen Empfinden und Denken maßgeblich von seinen Wahrnehmungen geprägt ist. Durch die universelle Bedingtheit gehört zu jedem Wesen alles, was ist und was jemals war.

Die zweite edle Wahrheit. *"Brüder, die zweite Wahrheit ist die von der Ursache des Leidens. Weil die Menschen unwissend sind, können sie die Wahrheit über das Leben nicht erkennen und sie werden in den Flammen des Begehrens, des Zorns, der Eifersucht, Trauer, Sorge, Angst und Verzweiflung eingeschlossen."* (Thich Nath Hanh, 2007, S. 140; Original: SN 56.11)

In diesem Zitat zeigt der Buddha auf, dass die wahre Ursache des Leidens nicht die Situationen selbst sind, mit denen das Leid einhergeht (z.B. der Tod einer nahestehenden Person oder eine Krankheit). Der Grund für das Leiden besteht in einer bestimmten Art von Unwissenheit, die im Nicht-Wissen um die oder aber dem Nicht-wahr-haben-wollen der drei oben beschriebenen Merkmale von allem, was ist (Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit, Bedingtheit/Nicht-Selbst), besteht. Aus dieser Unwissenheit entstehen Begehren und Ablehnung. Begehren zeigt sich darin, dass man die Welt unter dem Gesichtspunkt von Nützlichkeit und Aneignung betrachtet, was eine echte Wertschätzung verhindert. Ablehnung zeigt sich darin, dass all das bemängelt und teilweise aus der Wirklichkeit verdrängt wird, was Nützlichkeit und Aneignung verwehrt.

Die dritte edle Wahrheit. *"Brüder, die dritte Wahrheit ist die von der Aufhebung des Leidens. Die Wahrheit des Lebens zu verstehen führt zur Aufhebung jeden Kummers, jedes Leids und lässt Frieden und Freude entstehen."* (Thich Nath Hanh, 2007, S. 140; Original: SN 56.11)

Die dritte Wahrheit zeigt auf, dass es nicht notwendig ist, für immer im Kreislauf des Leidens gefangen zu sein, da die Möglichkeit besteht, diesem zu entkommen. Überwindet man Begehren, Ablehnung und Unwissenheit durch Einsicht in die drei Merkmale allen Daseins

(Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit, Bedingtheit/Nicht-Selbst), kann man Befreiung erfahren. Buddha beschrieb den Zustand der Befreiung niemals erschöpfend mit Worten. Da dieser Zustand anders ist als alles, was ein unfreier Mensch kennt, ist er nicht mit Sprache und Worten vollständig fassbar. Es ist daher ein Kernpunkt der buddhistischen Lehre, dass es nicht möglich ist, diesen Zustand rein kognitiv zu durchdringen. Er muss am eigenen Leib erfahren werden.

Die vierte edle Wahrheit. "Brüder, die vierte Wahrheit ist die von dem Pfad, der zur Aufhebung des Leidens führt. Es ist dies der Edle Achtfache Pfad [...] von Rechtem Verstehen, Rechtem Denken, Rechter Rede, Rechtem Handeln, Rechtem Lebenserwerb, Rechtem Bemühen, Rechter Achtsamkeit und Rechter Konzentration." (Thich Nath Hanh, 2007, S. 140; Original: SN 56.11)

Letztendlich wird ein Weg aufgezeigt, mit dem das Leiden überwunden werden kann: der Edle Achtfache Pfad.⁸ Durch (1) *vollkommene Einsicht* werden die vier edlen Wahrheiten nachvollzogen, sodass die Lehre nicht mehr als bloße Theorie erlebt wird, sondern als tiefe Überzeugung genügend Motivation schafft, die Mühen des Weges auf sich zu nehmen. Außerdem wird die vollkommene Einsicht oft auch als Resultat des Weges betrachtet. Mit der (2) *vollkommenen Gesinnung* wird die Schulung des Denkens angesprochen. Das durch Begehren, Ablehnung und Unwissenheit bestimmte Denken wird durch eine vorurteilslose Gesinnung ersetzt, wodurch es möglich wird, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Konkret wird die Absicht zur Entsagung, zur Schadlosigkeit und zur Nicht-Böswilligkeit etabliert. Dieses Denken muss nun auch nach außen wirken. Durch (3) die *vollkommene Rede* wird es möglich, die Beziehung zu anderen Menschen der Einsicht entsprechend positiv zu gestalten, indem Grobheit und Falschheit, Böswilligkeit und unnützes Gerede vermieden werden. Durch (4) *vollkommenes Tun* werden auch die eigenen Handlungen auf die Einsicht abgestimmt, insbesondere durch die umfassende Nicht-Schädigung aller Wesen, was durch die Unterlassung der Zerstörung von Leben, die Unterlassung zu nehmen, was nicht gegeben wurde und die Unterlassung von sexuellen Verfehlungen realisiert wird. Hierbei ist auch der Aspekt des (5) *vollkommenen Lebenserwerbs* zu berücksichtigen, da dieser einen Großteil der Zeit eines Menschen einnimmt und damit eine enorme Wirkung entfaltet. All diese und die folgenden Teile des Pfades sollen mit (6) *vollkommener Anstrengung* verwirklicht werden. Zum Bereich der vollkommenen Anstrengung gehört auch die Entwicklung des Wunsches nach der Nicht-Entstehung noch nicht entstandener unheilsamer Zustände, des Wunsches nach der Beendigung entstandener unheilsamer Zustände, des Wunsches nach der Entstehung noch nicht-entstandener heilsamer Zustände und des Wunsches nach dem Fortbestand und der Zunahme und Entwicklung entstandener heilsamer Zustände. Die beiden letzten Glieder des Pfades bezeichnen Methoden der Meditation. Die (7) *vollkommene Achtsamkeit* (oder auch

⁸ Siehe auch SN 45:8; V8-10; Übersetzung durch Bodhi (2005).

die vollkommene Vergegenwärtigung, siehe Zotz, 2014) entspricht dem Training der Fähigkeit zur wachen, achtsamen Erfahrung der Gegenwart in all ihren Facetten. Die (8) *vollkommene Sammlung* entspricht der unmittelbaren Erfahrung der universellen Gesetze in der Meditation. Diese Erfahrung ist, wie bereits angesprochen, ein Kernelement der buddhistischen Lehre, da sie über das kognitive Verstehen der Konzepte hinausführt. Bei der Untersuchung der Wirkungen von buddhistischer Meditation beschäftigt man sich also vorwiegend mit den beiden letzten Gliedern des Achtfachen Pfades. Im Folgenden soll nun genauer erläutert werden, was im Weiteren unter dem Begriff der Achtsamkeitsmeditation zu verstehen ist.

1.4. MEDITATION IM BUDDHISMUS

Meditation ist eine fundamentale Praxis im Buddhismus. Die beiden letzten Teile des Achtfachen Pfades beziehen sich auf zwei Meditationstechniken, die zur Befreiung vom Leid von Bedeutsamkeit sind: Achtsamkeit (Pali: *sati*, Sanskrit: *smṛti*) und Sammlung (Pali/Sanskrit: *śamādhi*). Den beiden Teilen entsprechen insbesondere die beiden Meditationstechniken Vipassana-Meditation⁹ (Einsichtsmeditation) und Samatha (konzentrativen Meditation), die auch als Haupttechniken buddhistischer Meditationspraxis verstanden werden können, weil sie von den meisten Praktizierenden im Laufe ihrer Meditationskarriere irgendwann einmal in irgendeiner Form praktiziert werden¹⁰. Sie werden im Folgenden mit dem Begriff Achtsamkeitsmeditation zusammengefasst. Da ein Verständnis über den Ablauf einer Meditation unerlässlich ist, um ihre Wirkungen und insbesondere ihre Wirkungsweise zu verstehen, sollen die beiden Haupttechniken buddhistischer Meditationspraxis im Folgenden näher erläutert werden. Anschließend folgt eine Beschreibung des im Westen am weitesten verbreiteten Programms zum Erlernen von Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation: das *mindfulness-based stress reduction* Programm (MBSR; Kabat-Zinn, 2006).

1.4.1. SAMATHA

Unter Samatha werden sehr diverse Meditationstechniken zusammengefasst. Allen gemeinsam ist die Konzentration auf ein bestimmtes Meditationsobjekt, das auch *kasina* genannt wird. Je nach Meditationstradition und Vorlieben des Praktizierenden kann sich die Art des Meditationsobjektes unterscheiden. Es kann beispielsweise ein Mantra, ein Mandala, eine bestimmte Buddhafigur, ein Bild, ein Gedanke oder eine Körperempfindung sein. Sehr

⁹ Diese Meditationsart wird üblicherweise als Vipassana bezeichnet. Um Verwechslungen mit der namensgleichen buddhistischen Strömung zu vermeiden, wird die Meditationstechnik im Folgenden als Vipassana-Meditation bezeichnet.

¹⁰ Neben diesen beiden Haupttechniken besteht noch eine große Vielfalt weiterer Meditationstechniken, die zu unterschiedlichen Zwecken durchgeführt werden. Sie beinhalten beispielsweise Meditationen zur Kultivierung der vier „Unermesslichen Zustände“: liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.

häufig wird eine Empfindung beim Atmen, z.B. die Stelle an der Nase, an der das Ein- und Ausströmen der Luft wahrgenommen wird, oder das Heben und Senken der Bauchdecke als Meditationsobjekt genutzt. Ablenkende Gedanken werden meistens betrachtet und losgelassen, wodurch sie sich auflösen. Zum besseren Verständnis davon, wie eine Samatha-Übung aussehen kann, ist im **Kasten 1** eine entsprechende Anleitung zu finden.

1.4.2. VIPASSANA-MEDITATION

Vipassana-Meditation baut auf der Ruhe und Konzentration, die während der Samatha Meditation entwickelt wurde, auf. Anders als das eher passive Beobachten während der konzentrativen Meditationsformen, besteht Vipassana aber in einer eher analytischen Betrachtung, die beispielsweise darin besteht, dass der Meditierende aktiv nach einem in ihm oder anderen Phänomenen liegenden Selbst sucht (Shonin et al, 2015). Zur besseren Verdeutlichung eines möglichen Vorgehens während einer Einsichts-Meditationssitzung ist in **Kasten 2** die Anleitung zu einer konkreten Variante abgedruckt.

Für die Einsichtsmeditation grundlegend ist das Satipatthana Sutta. In ihm werden 21 Meditationsobjekte definiert, die zwar teilweise auch zur Entwicklung von Gleichmut genutzt werden können, hauptsächlich aber wohl zur Entwicklung von Einsicht konstruiert wurden (Bodhi, 2005). Mit Einsicht ist hier das erfahrungsbasierte Durchdringen der Vier Edlen Wahrheiten gemeint, in denen auch andere buddhistische Lehren inkludiert sind (z.B. das Abhängige Entstehen oder die Merkmale von allem, was ist, d.h. Vergänglichkeit, Bedingtheit bzw. Nicht-Selbst, Unzulänglichkeit).

Achtsamkeit (d.h. in diesem Kontext das anhaltende Gewahrsein über das Meditationsobjekt) soll in vier Bereichen entwickelt werden¹¹: (1) dem Körper, (2) den Gefühlen, (3) dem Geist und (4) den Phänomenen. Achtsamkeit auf den Körper bezieht sich zum Beispiel auf die Entwicklung von Achtsamkeit auf den Atem und Achtsamkeit auf die vier Körperhaltungen (gehen, stehen, sitzen und liegen). Weiterhin sollen Meditationen über die Elemente und über die unschöne Seite des Körpers durchgeführt werden, wobei für Letzteres eine Vielzahl von Meditationen über unterschiedliche Verwesungsstadien einer Leiche vorgeschlagen werden. Auch das Erlangen eines klaren Verständnisses über die Absichten der eigenen Handlungen, die Eignung der gewählten Mittel zur Erreichung der eigenen Absichten, die eigene Domäne (d.h. das eigene Meditationsobjekt während der täglichen Routine nicht aufzugeben) und die Realität (d.h. sich bewusst zu sein, dass es kein Selbst hinter den Handlungen gibt) gehören dem Bereich der Achtsamkeit auf den Körper an.

¹¹ die folgenden Ausführungen beruhen, falls nicht anders angegeben, auf dem Satipatthana Sutta I 55-63 (Übersetzung durch Bodhi, 2005).

Kasten 1. **Anleitung für eine Samatha-Meditation**¹²

In der Theorie ist die Praxis ganz einfach: Atmen und den Atem beobachten. Allerdings benötigt man Geduld und Ausdauer, um die Methode zu verstehen und dementsprechend zu praktizieren.

Im Widerspruch zu anderen Belehrungen wird in Pa Auk üblicherweise in der entspannten, "geöffneten" Lotus-Sitzhaltung meditiert, der rechte Fuß befindet sich hierbei vor dem linken Fuß. Der Grund dafür ist, dass Anfänger in anderen Sitzhaltungen wie dem „halben oder vollen Lotus“ sehr schnell Schmerzen bekommen können und dadurch von ihrem Meditationsobjekt abgelenkt werden. Der Rücken sollte gerade sein, die Hände ruhen – eine über der anderen – im Schoß, während man auf einem zwei bis vier Finger hohem Kissen – welches weder zu weich noch zu hart sein sollte – sitzt. Neige den Kopf sanft nach vorne, damit dieser auf der Wirbelsäule ruhen kann, dann schließe die Augen (wie im Schlaf). Ein Gefühl der Bequemlichkeit ist wichtig: Falls du dich nicht wohl fühlst, finde eine andere, für dich geeignete Haltung. In längeren Meditationsphasen richten wir uns ganz natürlich in der für uns angenehmen Haltung ein. Dann lasse den Geist zur Ruhe kommen, in dem du Aufregung, Schuldgefühle und Selbstverurteilungen gehen lässt. Nimm nicht an jeder aufkommenden Emotion teil. Dies kann sich als schwer erweisen, wird aber leichter, wenn wir uns daran erinnern, dass wir allein sind und niemand unsere Gedanken hören kann, und die Vertrautheit mit der Samatha-Meditation wird uns helfen, alle Schwierigkeiten zu bewältigen.

Mein Lehrer wies mich an, als mein Meditationsobjekt „den natürlichen Atem, der sich in einer nicht näher zu definierenden Zone unterhalb der Nase bemerkbar macht“ zu fokussieren. (...) Sich auf diese Zone unterhalb der Nase zu fokussieren schafft mehr Raum, um den Atem wahrzunehmen und bewahrt den Geist davor, sich – statt auf den Atem – zu angestrengt auf einen bestimmten Teil des Körpers auszurichten. Falls wir unserem Geist nicht genügend Gelegenheit geben, zur Ruhe zu kommen und unsere Aufmerksamkeit schwach ist, können wir oft unseren Atem nicht wahrnehmen. Werden wir beispielsweise angehalten, den Atem auf einen Punkt unterhalb der Nase zu konzentrieren, beklagen sich Anfänger über ein Gefühl von Taubheit oder darüber, dass sie gar nichts spüren. An irgendeinem Punkt im Verlauf der eigenen Praxis wird beinahe jeder eine Art von Taubheitsgefühl erfahren oder dass der Atem zu subtil wird, um gefühlt werden zu können. Normalerweise ist der Grund für jenes Taubheitsgefühl eine zu große Anstrengung. Falls all dies auftritt, fokussiere dich auf den letzten Punkt, als der Atem beobachtet wurde und die Aufmerksamkeit für das Objekt wird zurückkehren.

Nachdem ich jeden Tag acht bis zehn Stunden meditiert hatte, fand ich einen für mich förderlichen Rhythmus und eine Routine, die ich bis heute beibehalten habe. Zuerst entspanne ich meinen Körper, dann beginne ich damit, von der Spitze des Kopfes angefangen bis hinunter zu den Füßen, durch den Körper zu wandern. Ich schenke besonders problematischen Bereichen wie dem Gesicht, den Schultern, dem Becken und dem unteren Rücken Aufmerksamkeit, da sich dort normalerweise Spannungen festsetzen. In einer ehrlichen Grundhaltung bringe ich meine Aufmerksamkeit zu dem Zustand, in welchem sich mein Geist und mein Körper befinden und versuche, natürlich zu atmen. Als Nächstes lasse ich meinen Geist ruhig und klar werden, bis ich nichts mehr denke – keine Gedanken. Dann lasse ich den Atem im Körper geschehen, gebe die Kontrolle über den Atem auf und ebenso die Gedanken darüber, wie ich atmen "sollte" und so beobachte ich meinen natürlichen Atem wie dieser sich in der Zone um die Nase herum befindet. Wird unser Geist durch Gedanken, Gefühle oder Geräusche vom Atemgeschehen weggezogen, so lassen wir diese geduldig und sanft los, und kehren mit der Aufmerksamkeit wieder zu unserem Meditationsobjekt zurück.

Thich Hue Gioi

¹² Quelle: gekürzte Version, Original abgerufen am 17.11.2015 von <http://www.phathue.de/buddhismus/praxis/meditation/samatha/>

Die Kontemplation über die Gefühle bezieht sich darauf, ob eine körperliche oder geistige Erfahrung angenehm, unangenehm oder neutral ist. Als Objekte der Kontemplation werden sechs Gefühlszustände¹³ empfohlen: weltliche Freude (z.B. Freude am Erwerb von etwas Schöner), weltliches Leid (z.B. Leid über den Nicht-Erwerb von etwas Schöner), weltlicher Gleichmut (z.B. etwas Schönes zu sehen und nicht emotional zu reagieren), sowie Freude, Leid und Gleichmut im spirituellem Sinne, wobei sich die Emotionen hier beispielsweise auf die Freude beim Erkennen der Vergänglichkeit oder das damit manchmal einhergehende Verlangen nach Befreiung beziehen. All diese Gefühle sollen durch die Meditation letztendlich überwunden werden.

Die Kontemplation des Geists bezieht sich auf die Betrachtung der mit dem Geist verbundenen Geistesfaktoren (Bodhi, 2005). Geistesfaktoren sind geistige Zustände, die den geistigen Phänomenen ihre Spezifität verleihen. Sie entstehen mit, vergehen mit und beziehen sich auf das gleiche Objekt, wie das Bewusstsein an sich und können eingeteilt werden in karmisch variable (z.B. Absicht, Interesse, Aufmerksamkeit zum Objekt, Anstrengung), unheilsame (z.B. Unwissenheit, Ruhelosigkeit, Verlangen, Stolz, Eifersucht, Besorgnis) und heilsame (z.B. Vertrauen, Achtsamkeit, liebende Güte, Gleichmut, Mitgefühl, Weisheit; Übersetzung durch Nyanatolika, 2014).

Die Kontemplation der Phänomene beinhaltet beispielsweise die Betrachtung der fünf Hindernisse für die meditative Weiterentwicklung, sowie jener fünf Aspekte, die die Menschen zur Konstruktion ihres Identitätsgefühls nutzen (Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Willensregungen, Bewusstsein) in Bezug auf ihr Entstehen, ihr Vergehen und den Weg zu ihrer Auslöschung oder der Vier Edlen Wahrheiten.

Die insgesamt 21 Meditationsobjekte sollen jeweils auf 4 Arten kontempliert werden: (1) intern, d.h. in der eigenen Erfahrung, extern, d.h. nachsinnend darüber, wie es in der Erfahrung anderer sein könnte und beides, (2) als entstehend, vergehend und beides, (3) in Form reinen Gewahrseins über das Meditationsobjekt und (4) in einem Zustand völliger Loslösung und Nicht-Anhaftung verweilend (Bodhi, 2005). Da mit dem Atem als Meditationsobjekt alle Bereiche der Achtsamkeit kontempliert werden können, steht ihm eine besondere Bedeutung in den meisten buddhistischen Traditionen zu.

¹³ Die Unterformen und Erläuterungen der Gefühle stammen aus MN 137 (Übersetzung durch Thanissaro, 2013).

Kasten 2. **Anleitung für eine Einsichts-Meditation**¹⁴

Meditation kann auch ohne Objekt, in einem Zustand reiner Betrachtung oder "wahlloser Achtsamkeit", erfolgen. Nachdem Sie den Geist mittels einer der beschriebenen Methoden beruhigt haben, legen Sie den Gegenstand Ihrer Meditation bewusst zur Seite. Beobachten Sie jetzt in Ihrem Inneren den Strom von Bildern und Empfindungen, ohne dass Sie sich dabei mit Lob oder Kritik einmischen. Achten Sie auf Ihren Widerwillen oder Ihre Faszination; betrachten Sie das Aufkommen von Unsicherheit, Glücksgefühlen, von Ruhelosigkeit oder Stille. Sie können jederzeit zu einem bestimmten Meditationsobjekt zurückkehren (z.B. dem Atem), sollte sich Ihre Klarheit verlieren, oder Sie sich von aufsteigenden Sinneseindrücken überwältigt fühlen. Sobald sich danach wieder eine gewisse Stabilität einstellt, können Sie das Objekt wiederum fallen lassen.

Diese Übung "reiner Aufmerksamkeit" eignet sich ausgezeichnet, um den geistigen Prozess zu betrachten. Nebst dem Beobachten der besonderen "Ingredienzien" des Geistes, können Sie die Aufmerksamkeit auf das Wesen des "Gefäßes" selbst richten. Was Geistesinhalte anbetrifft, so weist die buddhistische Lehre auf drei einfache und grundlegende Erscheinungsmerkmale hin. Das erste ist die Vergänglichkeit oder Wechselhaftigkeit, anicca, jenes ununterbrochene Entstehen und Vergehen, dem alle Dinge unterworfen sind; es ist die immerwährende Ruhelosigkeit aller Inhalte des Geistes. Unsere innere Gedanken- und Bilderwelt mag angenehm oder unangenehm sein, doch sie kommt niemals zur Ruhe.

Weiter nehmen wir dukkha wahr, ein Gefühl anhaltender, häufig kaum merklicher Unzufriedenheit. Unangenehme Empfindungen rufen dieses Gefühl leicht in uns wach. Selbst schöne Erfahrungen bringen uns mit ihrem Ende jenen leichten Riss im Herzen. So sind selbst die besten Augenblicke unserer Erfahrung irgendwie vorläufig und lassen uns mit einem unbestimmten Gefühl fehlender Befriedigung zurück.

Wenn Sie mit dem unablässigen Entstehen und Vergehen von Stimmungen und inneren Ereignissen vertrauter geworden sind, erkennen Sie, dass diesen keine Beständigkeit innewohnt und sie damit auch nicht wirklich Ihnen gehören. Und wenn all das innere Stimmengewirr schließlich einmal zum Schweigen kommt, was die strahlende Raumesfülle des Geistes offenbar werden lässt, werden Sie darin keine wirklich persönlichen Merkmale mehr finden! - Wie schwierig das auch im Augenblick zu erfassen sein mag: es gibt in Wirklichkeit kein "ich" oder "mein": dies ist das Erscheinungsmerkmal der Unpersönlichkeit, des "Nicht-Selbst", anatta.

Erforschen Sie diese Zusammenhänge gründlich und beachten Sie, wie diese Merkmale in allen Erscheinungen, körperlichen und geistigen, gegenwärtig sind. Egal ob Ihre Erfahrungen erfreulich sind oder kaum mehr auszuhalten, diese Betrachtungen werden Ihnen zu einer ruhigen und ausgeglichenen Lebenshaltung verhelfen.

¹⁴ Quelle: http://www.dhamma-dana.de/buecher/einfuehrung_in_die_einsichtsmeditation.htm#4, abgerufen am 17.11.2015

1.4.3. DAS MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION PROGRAMM

In den 70er Jahren entwickelte Jon Kabat-Zinn das sogenannte *Mindfulness-Based Stress Reduction* Programm (MBSR; Kabat-Zinn, 2006; dt. *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*). Es beinhaltet vorwiegend Techniken und Konzepte des Theravada-Buddhismus, aber auch anderer meditativer Traditionen, die in einen säkularen Kontext gelehrt werden und somit einem breiterem Publikum vermittelbar sind. In den letzten Jahren hat dieses Programm in Forschung und Praxis eine starke Rezeption erfahren: es wurde bei gesunden Personen, sowie Menschen mit den verschiedensten psychischen Störungen und körperlichen Krankheiten erfolgreich angewendet und soll aufgrund seiner starken Verbreitung, sowie der Relevanz für spätere Kapitel überblicksartig dargestellt werden.

Das Programm dauert in seiner Standardform 8 Wochen. Die Teilnehmer (meist 10 bis 15) treffen sich einmal pro Woche für 2,5 Stunden. Zusätzlich findet in der sechsten Woche ein sogenannter *Tag der Achtsamkeit* statt, der ca. 6 Stunden dauert. Neben den Gruppentreffen bearbeiten die Teilnehmer täglich verschiedene Hausaufgaben. Im Folgenden werden die einzelnen Elemente des Programms näher erläutert.

Die **Gruppensitzungen** bestehen immer aus einem Teil Psychoedukation über Stress (oder über andere Themen, falls das Programm an die Bedürfnisse einer bestimmten Teilnehmergruppe angepasst wurde), mindestens einer formalen Übung und der Reflexion der Übung und Hausaufgaben. Die formalen Übungen, die das MBSR-Programm lehrt, sind (Kabat-Zinn, 2006):

- Body-Scan
- Hatha-Yoga
- Sitzmeditation
- Geh-Meditation
- Liebende-Güte-Meditation
- Berg-Meditation

Body-Scan. In Rückenlage versucht man alle Empfindungen eines Körperteils wahrzunehmen: ob es warm oder kalt ist, kribbelt oder juckt oder man vielleicht gar keine Empfindungen zu diesem Zeitpunkt an dieser Stelle hat. Man beginnt bei den Zehen eines Fußes und bewegt sich dann langsam durch das ganze Bein zum Becken, danach beginnt man beim anderen Fuß an den Zehen und geht wieder das gesamte Bein hinauf zum Becken. Danach betrachtet man den Rumpf, die Lenden, den Bauch, das Kreuz und die Brust, bis zu den Schultern. Dann geht es zu den Fingern beider Hände, beide Arme gleichzeitig bis zu den Schultern, weiter den Hals entlang, dann das Gesicht, der Hinterkopf und der Scheitel. Beim

Scheitel soll sich vorgestellt werden, man hätte dort ein Loch, wie ein Walfisch, durch das man ein- und ausatme. Dann soll man sich vorstellen, dass der Atem vom Scheitel bis zur Sohle durch den Körper hindurchfließt. Nach der Übung soll der Praktizierende eine Weile in dem entstandenen Zustand verweilen und dann, wenn er innerlich dazu bereit ist, in das alltägliche Körperbewusstsein zurückkehren.

Hatha-Yoga. Hatha-Yoga umfasst verschiedene Körperhaltungen, die voller Achtsamkeit eingenommen und gehalten werden sollen. Es basiert unter anderem auf der Annahme, dass durch die physische Veränderung der Körperhaltung auch eine innere Veränderung vollzogen wird. Der Praktizierende beobachtet, welche Empfindungen mit dem Dehnen, Strecken, Heben und Senken der Glieder einhergehen und ob kleinste Veränderungen (z.B. ob sich die Daumen berühren oder nicht) Auswirkungen auf das eigene Gefühl bei dieser Körperhaltung haben. Im MBSR Programm wird nur eine sehr begrenzte Auswahl an Körperhaltungen gelehrt, die auch von ungeübten Menschen leicht durchgeführt werden können.

Sitzmeditation. Wie der Name bereits verrät, wird diese Meditation im Sitzen praktiziert. Verschiedene Sitzpositionen werden dafür vorgeschlagen. Sitzmeditation beginnt mit Achtsamkeit auf den Atem: „Konzentrieren Sie sich (...) voller Aufmerksamkeit auf den Atem. (...) Wenn Sie bemerken, dass die Aufmerksamkeit vom Atem abschweift, registrieren Sie den Inhalt der ablenkenden Gedanken/Gefühle und richten Sie die Aufmerksamkeit wieder auf die Bauchatmung“¹⁵. Meist beginnen die Praktizierenden mit einer kurzen Dauer (z.B. 10 Minuten) und steigern diese dann langsam. Wenn die Achtsamkeit auf den Atem ausreichend etabliert ist, wird die Aufmerksamkeit Schritt für Schritt ausgedehnt

- auf den Körper als Ganzes: „Wenn Sie die Konzentration auf den Atem eine Weile aufrechterhalten können, versuchen Sie als nächstes, das Feld des Bewusstseins „um den Bauch herum“ zu erweitern und ein Gefühl für Ihren Körper als Ganzes zu entwickeln. (...) Wenn die Gedanken abschweifen, holen Sie sie zurück und richten Sie sie erneut auf Körper und Atem.“
- Auf Geräusche/Musik: „Sie können beim Meditieren auch bewusst auf die Geräusche in Ihrer Umgebung hören. Damit ist nicht gemeint, dass Sie angestrengt nach draußen lauschen sollen, sondern einfach nur, dass Sie für das, was an Ihr Ohr dringt, offen sind, das heißt es nicht bewerten und nicht darüber nachdenken.“
- Auf Gedanken und Gefühle: „Wenn die Aufmerksamkeit relativ stabil auf dem Atem ruht, versuchen Sie, sie auf den Denkvorgang zu lenken. Lassen Sie den Atem los, und beobachten Sie, wie die Gedanken kommen und gehen, wie sie auftauchen und wieder aus dem Bewusstseinsfeld verschwinden. Versuchen Sie, die Gedanken als im

¹⁵ Dieses und die folgenden Zitate im Kontext der Sitzmeditation stammen aus der Original-Anleitung (Kabat-Zinn, 2006, S.79-80)

Geist stattfindende Ereignisse zu begreifen. Registrieren sie Inhalt und Intensität der einzelnen Gedanken ohne weiter darüber nachzudenken. Mit dieser Grundeinstellung beobachten Sie den Vorgang des Denkens. Sie werden feststellen, dass einzelne Gedanken nie von langer Dauer sind. Ihre Natur ist unbeständig. Sie kommen, und sie verschwinden auch wieder. Machen Sie sich diese Eigenschaft klar. Sie werden feststellen, dass bestimmte Gedanken, wie zum Beispiel *ich* oder *mein* immer wieder auftauchen. Stellen Sie fest, wie Sie sich in der Rolle des neutralen Beobachters fühlen. Nehmen Sie es zur Kenntnis, wenn der Geist ein *Selbst* oder *Ich* erschafft, das sich dann damit beschäftigt, wie gut oder schlecht es Ihnen geht. (...) Wenn Sie über diesen Punkten den Faden verlieren, kehren Sie zum Ausgangspunkt, der Atmung, zurück.“

- Auf kein bestimmtes Objekt: „Sitzen sie einfach nur da, ohne auf etwas Spezielles zu achten. Versuchen Sie, einfach nur vollkommen unvoreingenommen zu bleiben, egal was im Bewusstseinsfeld auftaucht. Lassen Sie alles auftauchen und wieder verschwinden. Es berührt Sie überhaupt nicht. Sie sind nichts weiter als der im Sein zentrierte Beobachter eines regen Kommens und Gehens.“

Gehmeditation. Bei der Gehmeditation wird die ganze Aufmerksamkeit auf das Gehen und alle damit verbundenen Empfindungen gelenkt. Durch anfangs extrem langsames Gehen versucht man ganz genau zu spüren, wie man das Bein hebt, bewegt, senkt, den Fuß auf den Boden setzt, belastet, das Gewicht verlagert, das andere Bein hebt und so weiter. Um Ablenkungen ein wenig entgegenzuwirken, konzentriert man sich auf einen bestimmten Punkt im Raum. Wenn Ablenkungen eintreten, kann die Aufmerksamkeit auf den Atem oder die Empfindungen des Gehens zurückgelenkt werden. Auf diese Weise kann man entweder im Raum auf und ablaufen (auch die Drehung sollte in vollkommener Bewusstheit absolviert werden), oder im Kreis gehen.

Liebende-Güte-Meditation. Für diese Meditation wird der Geist durch Achtsamkeit auf den Atem beruhigt. Danach versucht man freundliche und verständnisvolle Gefühle gegenüber sich selbst zu entwickeln. Man wünscht sich beispielsweise: „Möge ich frei sein von Kummer und Schmerz, möge ich glücklich sein und in Frieden leben“. Danach richtet man diese Wünsche an eine Person, die einem nahesteht, danach an einen Menschen, mit dem man Schwierigkeiten hat. Ganz bewusst soll das Gefühl der Liebe und des Respekts für diesen schwierigen Menschen erzeugt werden. Man versucht zu verstehen, dass er vollkommen ist und genau wie man selbst entsprechend seiner Wünsche und Bedürfnisse agiert, sowie Glück und Leid erfährt. Falls man durch diesen Menschen Leid erfahren hat, kann man ihm an dieser Stelle verzeihen. Ebenso kann man Menschen um Verzeihung bitten, wenn man ihnen Unrecht getan hat. Im nächsten Schritt kann man seine liebende Güte auf Menschen richten, denen es gerade nicht gut geht und dann auf größere Personenkreise, z.B. alle Wesen auf diesem

Planeten. Anschließend kehrt man mit der Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück und verharrt noch eine Zeit lang in diesem Gefühl von Liebe¹⁶.

Bergmeditation. Bei dieser Meditation nutzt man die Vorstellung von einem Berg, um die richtige innere und äußere Meditationshaltung zu üben. Die Arme werden als Flanken des Berges, der Kopf als Gipfel und der untere Körper als breite Basis imaginiert. Nun stellt man sich vor, wie der Berg ganz unbeeindruckt bleibt von all den Veränderungen um ihn herum: von Tag und Nacht, Wind und Wetter und den Jahreszeiten. Dieses Bild soll die vielen Veränderungen in Körper und Geist widerspiegeln, trotz derer der Praktizierende ruhig und unbeeindruckt in sich selbst ruhend verweilen soll.

Die **Hausaufgaben** bestehen aus folgenden formalen Meditationsübungen:

Woche 1: täglich 45 Minuten Bodyscan

Woche 2: täglich 45 Minuten Bodyscan + 10 Minuten Achtsamkeit auf den Atem

Woche 3 und 4: täglich abwechselnd Body-Scan und 1. Teil Hatha-Yoga + 15-20 Minuten Achtsamkeit auf den Atem

Woche 5 und 6: täglich abwechselnd 45 Minuten Sitzmeditation und 45 Minuten Hatha-Yoga; als Alternative kann nun auch Gehmeditation praktiziert werden

Woche 7: tägliche Praxis von 45 Minuten, wobei die Art der Praxis selbstgewählt wird; Audio-Unterstützung sollte weggelassen werden

Woche 8: tägliche Praxis von 45 Minuten, wobei die Art der Praxis selbstgewählt wird; Audio-Unterstützung sollte wieder genutzt werden

Neben den formalen Praktiken wird auch eine **informale Praxis** in Form von Hausaufgaben gefördert. Diese kann beispielsweise im achtsamen Verrichten von Routinehandlungen, z.B. Zähneputzen oder Essen, bestehen oder das bewusste Erleben und Protokollieren mindestens einer positiven bzw. angenehmen oder später mindestens einer unangenehmen bzw. stressigen Erfahrung pro Tag beinhalten.

Der **Tag der Achtsamkeit** wird schweigend verbracht. Außerdem dürfen die Teilnehmer keinen direkten Blickkontakt aufnehmen, was es erleichtern soll, die Meditation zu vertiefen. Der Tag beginnt mit einer Yoga-Stunde, danach folgen 30 Minuten Sitzmeditation, 10 Minuten Gehmeditation, 20 Minuten Sitzmeditation. Daran schließt sich das Mittagessen an, das auch in Schweigen eingenommen wird. Nach weiteren 30 Minuten Gehmeditation folgt eine Liebende-Güte-Meditation, eine weitere stille Meditation, eine langsame Gehmeditation und

¹⁶ Die Beschreibung der Liebenden-Güte-Meditation folgt den Ausführungen von Kabat-Zinn (2006) zum *mindfulness-based stress reduction Programm*. Unter authentischen Praktizierenden existieren abweichende Versionen. Eine solche typische Abfolge ist beispielsweise (1) liebende Güte auf sich selbst zu richten, danach (2) auf eine nahestehende Person, dann (3) auf eine neutrale Person und zum Schluss (4) auf eine unangenehme Person.

eine Übung, die als „ungeordnetes“ Gehen bezeichnet wird und die Energien wieder ankurbeln soll (zuerst wird nach jedem 7. Schritt die Richtung gewechselt, dann nach jedem 4, dann nach jedem 3.; dann wird von vorn angefangen, allerdings dieses Mal mit Blickkontakt; dann langsames Rückwärts-Gehen mit geschlossenen Augen). Zuletzt folgt eine Bergmeditation. Danach wird das Sprechverbot aufgehoben, sodass sich die Teilnehmer über die Erfahrungen des Tages austauschen können. Eine letzte 15-minütige Sitzmeditation lässt den Tag ausklingen.

Die Idee des Programms ist es, dass die Teilnehmer durch den Kurs eine qualifizierte Anleitung für verschiedene Meditationstechniken erhalten und eine eigene Meditationspraxis etablieren. Der Kurs soll dementsprechend der Anfang einer regelmäßigen Meditationspraxis sein, sodass sich die langfristigen Effekte der Achtsamkeitssteigerung entwickeln können.

Nachdem nun ein grundlegendes Verständnis davon vermittelt worden sein sollte, was Achtsamkeitsmeditation ist und in welchem Kontext sie meist praktiziert wird, widmet sich das folgenden Kapitel der Frage, welche Wirkungen dieser Meditationsart bereits durch empirische Studien erforscht wurden.

Kapitel 2

Die Effekte von Achtsamkeitsmeditation

Integration vorhandener Forschungsergebnisse in Form einer Meta-Analyse

Anmerkungen

[1] Teile dieses Kapitels wurden in englischer Sprache veröffentlicht in: Eberth, J. & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*, 3, 174-189. doi: 10.1007/s12671-012-0101-x. Unterschiede: Für die Beantwortung der Fragestellungen wurden in der vorliegenden Dissertationsschrift zusätzliche Studien analysiert (siehe Anmerkung 2), sowie teilweise andere (Formel zur Integration der Effektstärken) oder zusätzliche Analyseverfahren eingesetzt (Cochran's Q, Fail-safe-N, Trimm-and-Fill, Forest Plot).

[2] Für das Kapitel wurden Teile der Daten aus folgender Veröffentlichung reanalysiert: Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haerig, F., Jäger, S., Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138: 1139-71.

2. DIE EFFEKTE VON ACHTSAMKEITSMEDITATION

In den letzten Jahren war ein wachsendes Interesse an der Erforschung von Achtsamkeitsmeditation zu verzeichnen. Dies führte zu einer umfassenden Sammlung von Forschungsergebnissen, und ein quantitativer Überblick über die Effekte von Achtsamkeitsmeditation erscheint inzwischen überfällig. Das Ziel dieses Kapitels ist daher, die Effekte, die in bisherigen Studien gefunden wurden, zusammenzufassen. Der Fokus soll dabei auf dem Einfluss von Achtsamkeitsmeditation auf gesunde erwachsene Personen liegen.

Der Begriff Achtsamkeitsmeditation, wie er in diesem Kapitel benutzt wird, beschreibt eine bestimmte Untergruppe von Meditationstechniken, die ursprünglich buddhistischen Traditionen entspringen. In **Kapitel 1** wurde bereits ausgeführt, welche Meditationstechniken unter dem Begriff der Achtsamkeitsmeditation zusammengefasst werden sollen: Vipassana, Samatha und säkulare Programme, wie MBSR. Achtsamkeitsmeditation dient der Entwicklung einer besonderen psychischen Qualität: Achtsamkeit. Der Begriff Achtsamkeit meint die Selbstregulation der Aufmerksamkeit auf die bewusste Wahrnehmung der gegenwärtigen Erfahrung, wobei eine innere Haltung der Nicht-Bewertung und Dezentrierung eingenommen wird (zur genauen Definition von Achtsamkeit, siehe **Kapitel 3**). Achtsamkeitsmeditation bedeutet meist stilles Sitzen und ist vorwiegend geprägt durch das bloße Beobachten der eigenen Erfahrungen, ohne sie zu erschaffen oder zu verändern. Das Objekt dieser Beobachtung kann in Abhängigkeit der konkreten Meditationstechnik variieren (siehe auch **Kapitel 1.4.**).

Welche Effekte können durch die Praxis von Achtsamkeitsmeditation erwartet werden? Da das zentrale Ziel von Achtsamkeitsmeditation die Ausbildung der Eigenschaft Achtsamkeit ist, sollte dies der Haupteffekt sein – wobei es natürlich auch noch weitere Effekte geben kann. Dies könnten zum Beispiel mehr Wohlbefinden, die verbesserte Fähigkeit sich zu konzentrieren, Stressreduktion oder die Entwicklung höherer Geisteszustände (wie Klarheit und Einsicht) sein. Diese Effekte könnten ein Nebenprodukt der Achtsamkeitspraxis, Zwischenschritte auf dem Weg zur Achtsamkeit oder auch Folgen der erreichten Achtsamkeit sein.

Bis heute wurden mehr als 10 qualitative und quantitative Überblicksarbeiten über die Effekte von Achtsamkeitsmeditation auf bestimmte Variablen und Populationen veröffentlicht. Die Mehrheit dieser Überblicksarbeiten bezieht sich auf den medizinischen oder psychotherapeutischen Kontext. Dies könnte auf den Umstand zurückzuführen sein, dass klinische Programme, wie das *Mindfulness-Based Stress Reduction Program* (MBSR; Kabat-Zinn, 2006) erfolgreich zur Behandlung von verschiedenen Erkrankungen und Störungen eingesetzt werden. Inzwischen wurden Derivate von MBSR zur Behandlung spezifischer Probleme entwickelt, z.B. die *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT), welche auf die besonderen Bedürfnisse von Patienten mit Depressionen angepasst wurde (Segal, Williams, & Teasdale, 2002a; Segal, Williams, & Teasdale, 2002b). Im Folgenden werden all diese Interventionen unter der Bezeichnung achtsamkeitsbasierte Interventionen zusammengefasst.

Während Bishop (2002, p. 76) zu dem Schluss kam, dass zum Zeitpunkt seiner Analyse "*insufficient evidence based on rigorous scientific methods*" existierte um MBSR wirklich empfehlen zu können, aber auf "*some preliminary evidence that suggests that this approach should be evaluated*" hinwies, fanden spätere Zusammenfassungen stärkere Evidenz für den Nutzen von MBSR. Baer (2003) berechnete den mittleren Effekt von achtsamkeitsbasierten Interventionen auf verschiedene Populationen aus insgesamt 21 Studien. Sie fand kleine Effektstärken für die Reduktion von Schmerzen und anderen Krankheitssymptomen und mittlere bis große Effektstärken für die Reduktion von Angst, Depression und Stress, das Anheben des psychologischen Funktionsniveaus und Verbesserungen auf objektiven medizinischen Maßen wie Haut- und Urinalysen. Insgesamt ergab sich eine mittlere gewichtete Effektstärke von $d = 0.59$. Allerdings kritisierte auch Baer methodische Probleme in der damaligen Literatur, die die Erklärungskraft der Studie einschränkten. Grossman, Niemann, Schmidt, und Walach (2004) führten eine Meta-Analyse über 20 Studien mit unterschiedlichen Patienten-Populationen durch. Sie fanden mittlere Effektstärken von MBSR auf die geistige und körperliche Gesundheit.

Hofmann, Sawyer, Witt, und Oh (2010) analysierten 39 Studien über achtsamkeitsbasierte Therapie hinsichtlich ihres Effekts auf Depression und Angst. Eine allgemeine Analyse, die nicht auf Studien mit Kontrollgruppen begrenzt war, aber verschiedene Patientenpopulationen umfasste, ergab eine mittelstarke Reduktion von Angst und Depression. Wurden ausschließlich Patienten mit Angststörungen und Depression in die Analyse mit einbezogen, waren die Effekte sogar noch stärker. Im Gegensatz dazu wurden nur kleine Verbesserungen von Angst und Depression in einer separaten Analyse gefunden, in die nur die Studien einbezogen wurden, die über eine Wartekontrollgruppe oder eine Kontrollgruppe mit der üblichen Behandlung (*treatment as usual*) verfügten. Dies könnte ein realistischeres Abbild der wahren Effekte sein, da korrelierte Messungen und andere Kausalfaktoren einen starken Einfluss auf die interne Validität in den Studien ohne Kontrollgruppen ausgeübt haben könnten. Bohlmeijer, Prenger, Taal, und Cuijpers (2010), die

acht randomisierte kontrollierte Studien analysierten, in denen MBSR mit Patienten mit chronischen Krankheiten durchgeführt wurden (fast identisch mit den kontrollierten Studien von Hofman et al., 2010), fanden ebenfalls eher kleine Effekte auf Angst, Depression und Stress. Sie argumentierten, dass diese Effekte, die viel kleiner als in vergleichbaren Studien ausfielen, entweder auf ihre methodisch rigorosere Vorgehensweise oder mögliche Deckeneffekte zurückzuführen seien, die von Autoren der Primärstudien berichtet wurden.

Diese Schlussfolgerung unterstützen auch Toneatto und Nguyen (2007), die in einem Überblick über 15 Studien, die MBSR im Vergleich mit einer Wartekontrollliste analysierten, angaben, dass signifikante Effekte ausschließlich in Studien ohne aktive Kontrollgruppe gefunden werden konnten. Die Autoren diskutierten, dass dies auf den Fakt zurückzuführen sein könnte, dass MBSR seine Wirkung durch nichtspezifische Effekte entfaltet (d.h. dass die Verbesserungen durch die Gruppentreffen, das Nachdenken über geistige Gesundheit oder Erwartungen gegenüber den Effekten der Intervention entstanden sind) und nicht durch die spezifischen Effekte der Achtsamkeitsintervention.

Zwei der oben genannten Artikel beinhalteten einige Studien mit nichtklinischen Populationen. Baer (2003) berichtete bei nicht-klinischen Stichproben eine mittlere Effektgröße von $d = 0.92$ (vier Studien), gemittelt über alle einbezogenen abhängigen Variablen. Grossman et al. (2004) analysierten fünf Studien mit nichtklinischen Stichproben und fanden eine mittlere Effektstärke von $d = 0.54$ für Veränderungen in der geistigen Gesundheit. Weiterhin folgerten Chiesa und Serretti (2009) nach der Analyse randomisierter kontrollierter Studien über Stressmanagement bei gesunden Personen, dass MBSR im Vergleich zu einer Wartelistenkontrollgruppe einen signifikanten Effekt auf das Stresslevel hat. Zusätzlich zu diesen drei Meta-Analysen existieren mehrere narrative Überblickearbeiten (z.B., Chiesa, Calati & Serretti, 2011; Ivanovski & Mahli, 2007; Keng et al., 2011), die sich nichtklinische Populationen anschauten und dabei Evidenz für positive Effekte von Achtsamkeitsmeditation auf das psychologische Funktionsniveau, sowie die Entwicklung von Konzentrationsfähigkeit und andere kognitive Fähigkeiten fanden.

Frühere Meta-Analysen beurteilten die Wirkung von Achtsamkeitsmeditation üblicherweise im Rahmen eines achtsamkeitsbasierten Programms wie MBSR. MBSR nutzt Meditation als ein Element neben einigen anderen (z.B. Psychoedukation). Aus diesem Grunde sind die beobachteten Effekte nicht eindeutig auf die Meditationskomponente zurückführbar. Zusätzlich dazu weckt MBSR bestimmte Erwartungen, weil es für einen spezifischen Zweck konzipiert wurde und auch entsprechend benannt wurde – nämlich Stressreduktion. Weiterhin haben die Personen, die an einem MBSR-Kurs teilnehmen, meistens keine vorherige Meditationserfahrung. Leider untersuchte keine der bisherigen Meta-Analysen den Effekt von Achtsamkeitsmeditation getrennt von achtsamkeitsbasierten Interventionen. Weiterhin wurden

die meisten der vorangegangenen Meta-Analysen in einem klinischen Kontext durchgeführt. Sie fanden kleine bis mittlere Effekte auf verschiedenen Variablen. Einige von ihnen beinhalteten Studien von geringerer methodischer Qualität und wenn ausschließlich Studien mit einer Kontrollgruppe analysiert wurden, fanden die Meta-Analysen eher kleine Effekte.

Das Ziel der vorliegenden Studie ist es, einen umfassenden Überblick über die Effekte von Achtsamkeitsmeditation auf alle Arten psychologischer Variablen zu geben, die bisher untersucht wurden – wobei auf Meditierende in nicht-klinischen Settings fokussiert wird. Da achtsamkeitsbasierte Interventionen aus einer Reihe von Elementen bestehen, könnten andere Bestandteile als die Meditation für die Wirkungen verantwortlich sein. Deshalb wird zwischen Studien zu achtsamkeitsbasierten Interventionen und Studien zu 'reiner' Achtsamkeitsmeditation unterschieden. Um Verwirrung bezüglich der Benennung zu vermeiden, werde ich in diesem Kapitel die letztgenannte Subgruppe von Studien einfach als "Meditation" bezeichnen und nicht als "Achtsamkeitsmeditation", was immer dann genutzt wird, wenn ich mich auf MBSR- und Meditationsstudien gemeinsam beziehe.

2.1. METHODE

2.1.1. DATENSELEKTION

In den psychologischen Datenbanken (PsychLit, PsychInfo, PsychArticles) und anderen relevanten Datenbanken (e.g., SSCI, Web of Science, The Cochrane Library, Academic Search Premier, ProQuest Dissertations, Google, Google Scholar) wurde mit den Deskriptoren "meditation", "mindfulness training," und "MBSR" sowie "mindfulness-based stress reduction" nach relevanten Publikationen gesucht. Darauf folgte eine Überprüfung der Referenzen und Zitationen wichtiger (theoretischer) Arbeiten, Überblicksarbeiten und Meta-Analysen. Wenn Referenzen auf Dissertationen bestanden, wurde zusätzlich geprüft, ob diese in der Zwischenzeit publiziert worden waren. Alle Studien, die bis September 2011 publiziert worden waren, wurden inkludiert.

Um die interne Validität der Ergebnisse sicherzustellen, wurden ausschließlich Studien mit einer Kontrollgruppe in die Analyse einbezogen. Einerseits sind die Effektstärken von abhängigen Messungen schlecht mit den Effektstärken unabhängiger Messungen vergleichbar, solange die Korrelation zwischen den zwei Messzeitpunkten unbekannt ist. Auf der anderen Seite könnten Effekte, die in reinen Prä-Post-Vergleichen gefunden wurden, teilweise aus Lern- oder Kohorteneffekten resultieren. Aus diesen Gründen wurden Studien ohne mindestens eine Kontrollgruppe aus der Studie ausgeschlossen. Die Kontrollgruppen der

Stichproben waren entweder „aktiv“ (z.B. Entspannungsübungen oder kognitive Therapie) oder „inaktiv“. Allerdings unterschieden sich die aktiven Kontrollinterventionen stark hinsichtlich der unspezifischen Effekte, die sie zu kontrollieren abzielten. Um nicht Äpfel mit Birnen zu vergleichen, war eine separate Betrachtung dieser Studientypen unerlässlich. Da die Anzahl der Studien mit aktiver Kontrollgruppe zu klein war um nach verschiedenen abhängigen Variablen zu unterscheiden, wurden in die Hauptanalyse ausschließlich die Ergebnisse von Studien mit inaktiven Kontrollgruppen einbezogen. Desweiteren wurden nur Studien analysiert, die ihre Daten nicht direkt nach einer Meditationssitzung erhoben. Dieses Kriterium wurde eingeführt, um eine Konfundierung der Langzeitfolgen der Meditation mit unmittelbaren, aber dafür kurzfristigen Effekten zu vermeiden.

Zusammenfassend fanden die folgenden Auswahlkriterien Anwendung auf die gefundenen Studien:

- (1) Die Studie untersuchte Achtsamkeitsmeditation.
- (2) Die Hauptpopulation bestand aus nicht-klinischen erwachsenen Personen.
- (3) Die Studie beinhaltete eine inaktive Kontrollgruppe.
- (4) Die Studie untersuchte mindestens ein psychologisches Maß.
- (5) Die Messung fand nicht direkt nach einer Meditationssitzung statt.
- (6) Die Publikation enthielt genügend Daten für die Berechnung von Effektstärken.

Ein Flussdiagramm des Studienauswahlprozesses ist in **Abbildung 2.1** zu sehen. Trotz starker Bemühungen war es nicht möglich, eine große Anzahl unpublizierter Dissertationen einzubeziehen. Von 66 Dissertationen, die den Auswahlkriterien hätten entsprechen können, waren 4 bereits veröffentlicht und bei 47 Dissertationen war es nicht möglich, das Manuskript zu erhalten. Letzteres war insbesondere bei älteren Dissertationen aus der Ära ohne Internet der Fall. Fünfzehn Dissertationen lagen vor und konnten näher betrachtet werden. Von diesen erfüllten 4 die Auswahlkriterien und wurden in die endgültige Analyse einbezogen. Die Referenzen der in die Analyse einbezogenen Studien sind im **Anhang A** aufgelistet.

2.1.2. EXTRAKTION DER DATEN

Insgesamt entsprachen 51 Studien den sechs Selektionskriterien. Die folgenden Daten wurden für jede analysierte Studie erfasst: Informationen über die untersuchte Intervention (z.B. die Dauer der Intervention), Informationen über die Population (z.B. die Meditationserfahrung der untersuchten Personen), Informationen über die Studie (z.B. Publikationsform, Publikationsjahr und ob die Studie randomisiert war oder nicht), und Informationen über die verwendeten abhängigen Maße. Leider war es für die meisten Studien nicht möglich, die Motivation der Studienteilnehmer (ob sie aus religiösen, spirituellen oder

gesundheitsbezogenen Gründen meditierten) zu bestimmen. Auch die Abbruch-Raten wurden nur selten berichtet. Außerdem wurden für viele Studien weder der konkrete Ablauf der Intervention oder die diskutierten Themen in Gruppentreffen (falls zutreffend) noch Informationen über die Häufigkeit der Treffen dokumentiert.

Die abhängigen Variablen wurden zuerst durch zwei unabhängige Kodierer in spezifische Codes kategorisiert. Die resultierende Liste wurde dann in Kategorien zusammengefasst, sodass jede Kategorie interne Homogenität aufwies und in mindestens 4 Studien genutzt wurde. **Anhang B** zeigt für die endgültigen 21 Kategorien die insgesamt 133 zugeordneten Variablen und beispielhafte Skalen. Durch den Ausschluss von Studien, die nicht konkret Achtsamkeitsmeditation untersuchten, ergeben sich folgende 17 Kategorien von abhängigen Variablen, die im Folgenden relevant sein werden: Achtsamkeit, Angst (Zustand), Ängstlichkeit (Eigenschaft), Aufmerksamkeit, Emotionsregulation, Empathie, negative Emotionen, negative Persönlichkeitseigenschaften, Intelligenz, Lernen und Gedächtnis, Neurotizismus, positive Emotionen, Selbstkonzept, Selbstverwirklichung, Stress, Wahrnehmung und Wohlbefinden.

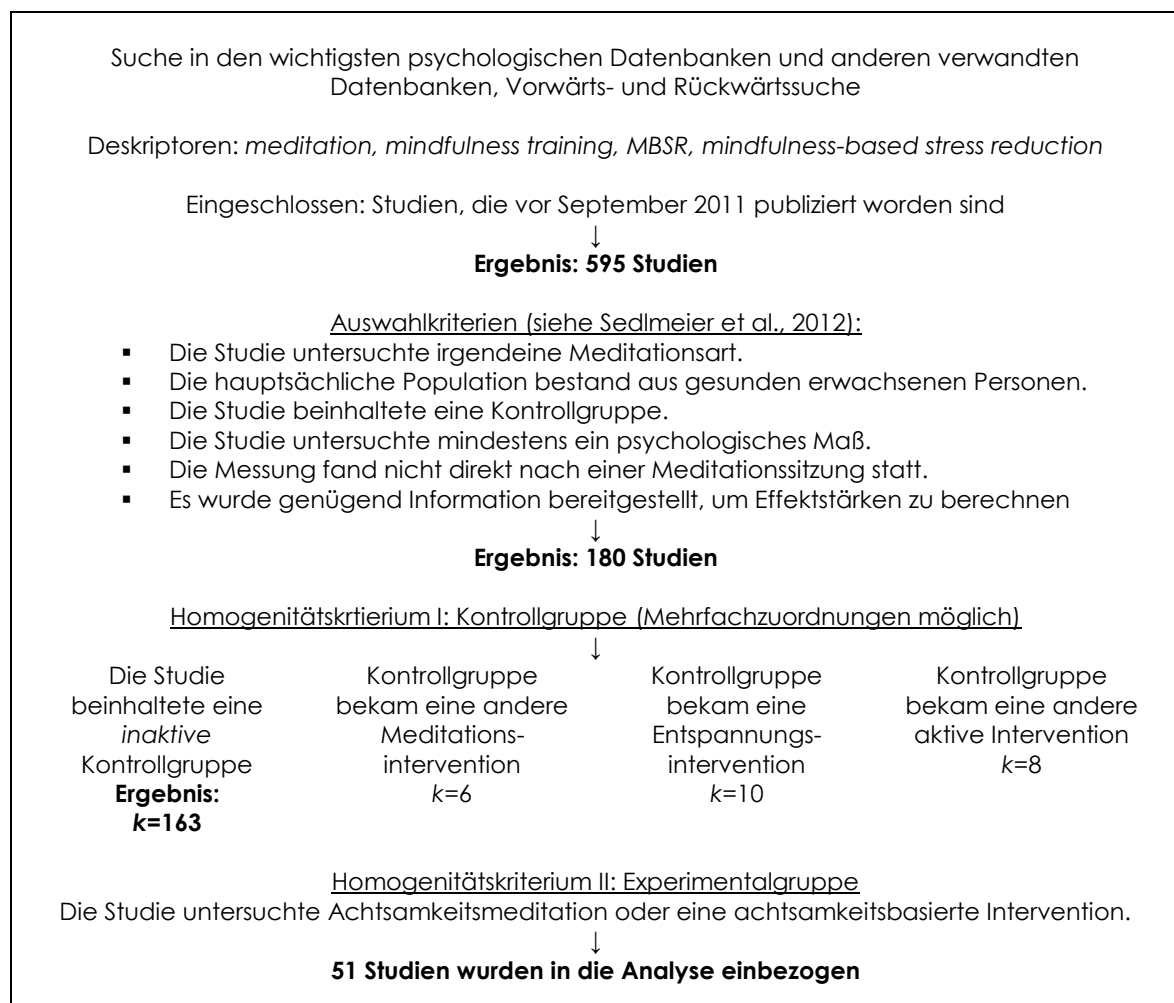


Abbildung 2.1 Flussdiagramm der Studieneinschluss-/ausschlusskriterien

2.1.3. EFFEKTGRÖßENBERECHNUNG

Für jede abhängige Variable jeder Studie wurde eine Effektgröße berechnet. Aufgrund einer stärkeren Flexibilität ist r (die Korrelation zwischen der Gruppenzugehörigkeit — Meditation vs. Kontrollgruppe—und der abhängigen Variable) einem standardisierten Differenzmaß, wie d , überlegen. Maße von standardisierten Differenzen (g und d) sind äquivalent zu r (z.B. Rosnow & Rosenthal, 2009; Sedlmeier & Renkewitz, 2008), und können ineinander überführt werden, wie in **Gleichung 4** illustriert wird (siehe unten). Weil r nur in wenigen Publikationen erwähnt wurde, musste es meist aus der vorhandenen Information berechnet werden.

Die Berechnung der Korrelationen erfolgte auf verschiedenen Wegen. Wenn detaillierte Ergebnisse von Signifikanztests angegeben waren, wurde diese Information zur Transformation in r genutzt. Die Ergebnisse von t -Tests wurden mit **Gleichung 1** behandelt. F -Tests wurden, wenn mit ihnen nicht mehr als zwei Gruppen verglichen wurden genau wie F -Tests, die Interaktionen prüfen (Prä-Post x Interventions- vs. Kontrollgruppe), und F -Tests von Kovarianzanalysen (Prä-Test als Kovariat) mit **Gleichung 2** transformiert.

$$r = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + df}} \quad (1)$$

$$r = \sqrt{\frac{F}{F + df_{error}}} \quad (2)$$

Wenn Ergebnisse von nonparametrischen Tests berichtet wurden, erfolgten eine Bestimmung des entsprechenden p -Werts (einseitig) und anschließend eine Umwandlung in den dazugehörigen t -Wert. Dann wurde $r_{equivalent}$ (Rosenthal & Rubin, 2003) mithilfe von **Gleichung 3** berechnet.

$$r_{equivalent} = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + (n-2)}} \quad (3)$$

Studien, die standardisierte Differenzen (d) berichteten, wurden mit **Gleichung 4** behandelt.

$$r = \frac{d}{\sqrt{d^2 + \frac{1}{pq}}}, \quad (4)$$

wobei p und q die Anteile der Meditations- und Kontrollgruppe an der Gesamtstichprobe der Studie darstellen (z.B. wenn $n_{Meditation} = 40$ und $n_{Kontrolle} = 60$, dann $p = .4$ and $q = .6$).

Für Studien, die Mittelwerte und Standardabweichungen berichteten, wurden die standardisierten Unterschiede zwischen den Gruppen bestimmt und anschließend in eine Korrelation umgewandelt (**Gleichung 4** und **Gleichung 5**).

$$d = \frac{\bar{x}_a - \bar{x}_b}{s_{ab}}, \text{ mit } s_{ab} = \sqrt{\frac{n_a s_a^2 + n_b s_b^2}{n_a + n_b}}, \quad (5)$$

wobei die Indizes a und b die beiden Untersuchungsbedingungen bezeichnen.

Wenn in gemischten Untersuchungsdesigns Mittelwerte und Standardabweichungen für die Veränderungen zwischen den Messzeitpunkten angegeben waren, wurden die standardisierten Differenzen auf Grundlage dieser Daten berechnet und auf die angegebene Weise in Korrelationen transformiert. Wenn für ein gemischtes Untersuchungsdesign nur die Mittelwerte und Standardabweichungen für die einzelnen Messzeitpunkte angegeben waren, musste eine komplexere Vorgehensweise angewendet werden. Für die Meditationsgruppe und die Kontrollgruppe wurden jeweils einzeln die Veränderungswerte in *t*-Werte für abhängige Messungen transformiert und die entsprechenden einseitigen *p*-Werte bestimmt, und anschließend in *z*-Werte konvertiert (Sedlmeier & Renkewitz, 2008). Dann wurde die Differenz der Veränderungswerte zwischen Meditations- und Kontrollgruppen anhand von **Gleichung 6** berechnet, wie in Rosenthal und Rubin (1979) vorgeschlagen. Letztendlich wurde die Korrelation aus der *z*-Statistik mithilfe **Gleichung 7** bestimmt.

$$z_{diff} = \frac{z_a - z_b}{\sqrt{2}} \quad (6)$$

$$r = \frac{z_{diff}}{\sqrt{N}}, \quad (7)$$

wobei *N* die Größe der Gesamtstichprobe repräsentiert.

Um die *t*-Werte für abhängige Mittelwerte aus Mittelwerten und Standardabweichungen zu berechnen, musste die Korrelation zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt geschätzt werden. Sie wurde auf *r* = .5 gesetzt, was zu eher konservativen Schätzungen der Effektstärke führt.

2.1.4. INTEGRATION DER DATEN

Für jede abhängige Variable wurde eine separate Meta-Analyse berechnet. Jede Stichprobe ging nur ein einziges Mal in jede einzelne Analyse ein. Falls mehrere Effekte für eine Kategorie der abhängigen Variablen berichtet wurden, wurde deren Mittelwert für weitere

Berechnungen genutzt. Außerdem wurde der Versuch unternommen jene Publikationen zu identifizieren, die die gleiche Stichprobe zur Grundlage hatten (z.B. wenn eine Forschergruppe mehrere Berichte über das gleiche Experiment zu verschiedenen Fragestellungen verfasste). In solchen Fällen wurden die Studien als eine einzige Stichprobe mit mehreren Effekten betrachtet. Das Hauptergebnis dieser Analysen war die mittlere am Standardfehler gewichtete Korrelation, wie in **Gleichung 8** dargestellt.

$$\bar{r} = \frac{\sum_i^k w_i r_i}{\sum_i^k w_i}, \text{ mit } w_i = \frac{\sigma^2}{n}. \quad (8)$$

2.1.5. HOMOGENITÄTSANALYSEN

2.1.5.1. PSYCHOMETRISCHE META-ANALYSE

Es wurde eine psychometrische Meta-Analyse durchgeführt, wie sie in Hunter und Schmidt (1990; 2004) beschrieben wurde. Diese Art der Meta-Analyse basiert auf einem *random-effects* Modell, welches nicht die Annahme macht, dass alle Effektgrößen aus einer einzigen Population stammen (e.g., Hedges & Olkin, 1985, p. 242; Hunter & Schmidt, 2000). Entsprechend dieses Ansatzes (und vergleichbar mit dem grundlegenden Modell der klassischen Testtheorie, von der auch der Name abgeleitet wurde), kann die Varianz der beobachteten Effektstärken (**Gleichung 9**) in eine auf den Stichprobenfehler zurückführbare Varianz (**Gleichung 10**) und die Varianz der „wahren“ Effektstärke zerlegt werden (Populationsvarianz, **Gleichung 11**).

$$s_r^2 = \frac{\sum [N_i (r_i - \bar{r})^2]}{\sum N_i} \quad (9)$$

$$\sigma_e^2 = \frac{(1 - \bar{r}^2)^2}{N - 1} \quad (10)$$

$$\sigma_p^2 = s_r^2 - \sigma_e^2 \quad (11)$$

Falls alle Effektstärken aus einer einzigen Population stammen, dann sollte keine Populationsvarianz vorhanden sein. In diesem Fall vereinfacht sich das Modell zu einem sogenannten *fixed-effects* Modell, das annimmt, dass nur ein einziger Populationseffekt existiert, der allen in die Meta-Analyse einbezogenen Studien unterliegt (e.g., Hunter & Schmidt, 2004, S. 202). Eine substanzielle Populationsvarianz zeigt an, dass verschiedene Populationseffekte in der Analyse kombiniert wurden. Wenn das der Fall ist, lohnt es sich, eine theoriegeleitete Suche nach Subgruppen durchzuführen und diese Subgruppen anschließend

noch einmal separat zu analysieren. Wenn diese Analysen dann wesentlich kleinere Populationsvarianzen aufweisen, können Aussagen über die jeweiligen Populationen gemacht werden.

2.1.5.2. COCHRAN'S Q (COCHRAN, 1954)

Die Q-Statistik ist ein Signifikanztest zur Analyse der Heterogenität der in die Meta-Analyse einbezogenen Studien (Huedo-Medina, Sanchez-Meca, Marin-Martinez & Botella 2006). Sie ergibt sich entsprechend **Gleichung 12** aus der Summe der quadrierten Abweichungen der Effekte der individuellen Studien vom gewichteten mittleren Effekt der Meta-Analyse:

$$Q = \sum w_i (r_i - \bar{r})^2, \text{ wobei } \bar{r} = \frac{\sum w_i r_i}{\sum w_i} \text{ und } w_i = \frac{1}{\sigma_i^2} \quad (12)$$

Liegt eine Homogenität der einbezogenen Effektstärken vor, folgt die Q-Statistik einer *Chi-Quadrat*-Verteilung mit $k-1$ Freiheitsgraden. Ist der *Chi-quadrat*-Test signifikant, muss die Homogenitätsannahme fallen gelassen und von moderierenden Faktoren auf die Größe der Effektstärke einer Studie ausgegangen werden. Der I^2 -Index (Higgins & Thompson, 2002, siehe **Gleichung 13**) gibt zusätzlich zum Signifikanztest an, welcher Anteil der Gesamtvarianz auf Variabilität zwischen den Studien und nicht auf Fehlervarianz zurückgeht. Werte um 25 zeigen eine geringe, Werte um 50 eine mittlere und Werte um 75 eine hohe Heterogenität an.

$$I^2 = \begin{cases} \frac{Q - (k-1)}{Q} * 100 & \text{für } Q > (k-1) \\ 0 & \text{für } Q \leq (k-1) \end{cases} \quad (13)$$

2.1.6. IDENTIFIKATION VON VERZERRUNGEN DURCH SELEKTIVES PUBLIZIEREN

Verzerrungen aufgrund von selektivem Publizieren (engl. *publication bias*), entstehen beispielsweise, wenn kleine Studien mit niedrigen oder den Forschungshypothesen entgegengesetzten Effekten mit niedrigerer Wahrscheinlichkeit publiziert werden, weil entweder die Forscher diese Ergebnisse nicht einreichen oder Gutachter diese Berichte eher aufgrund von methodischen Gründen oder beschränkter Validität zurückweisen. Im Gegensatz dazu haben kleine Studien mit großen Effektstärken eine höhere Wahrscheinlichkeit publiziert zu werden. Solche Verzerrungen führen zu falschen Schätzungen des Populationseffektes, in aller Regel wird der Effekt überschätzt. Aus diesem Grunde wurden mehrere Verfahren vorgeschlagen, um solch eine Verzerrung zu identifizieren und zu korrigieren.

2.1.6.1. *FAIL-SAFE N.*

Fail-Safe N ist ein von Rosenthal (1979) vorgeschlagenes Maß zur Bestimmung der Beeinflussung von Meta-Analyseergebnissen durch Publikationsverzerrungen. Es gibt an, wie viele nicht signifikante Studien in die Meta-Analyse aufgenommen werden müssten, um den gefundene Gesamteffekt unter die allgemein akzeptierte Signifikanzschwelle von $p = 0,05$ zu verändern. Die entsprechende Formel lautet (**Gleichung 14**):

$$fail - safe N = \frac{k}{2.706} (k\bar{Z}_k^2 - 2.706), \quad (14)$$

wobei Z die in den jeweiligen Studien gefundenen p -Werten entsprechenden z -Werte repräsentiert. Fail-safe N sollte möglichst groß sein. Als Richtwert wird $5k + 10$ angesehen, wobei k die Anzahl der Studien repräsentiert.

2.1.6.2. *FUNNEL PLOT*

Um die Existenz eines möglichen Selektionsfehlers in den Daten zu entdecken, wurde zusätzlich eine graphische Methode genutzt: das *Funnelplot* (Egger, Smith, Schneider, & Minder, 1997). Ein Funnelplot ist ein Streudiagramm, das die Verteilung der Studien für die Variablen Effektgröße (auf der x-Achse) und Stichprobengröße oder Standardfehler der Studie (auf der y-Achse) zeigt. Da größere Stichproben bessere Schätzungen der „wahren“ Effektgröße erlauben als kleine Stichproben, würde man in einem solchen Streudiagramm ein Muster erwarten, das an einen umgekehrten Trichter erinnert. Abweichungen von dieser Trichterform weisen auf Verzerrungen hin, z.B. wenn Studien mit geringer Stichprobengröße und niedrigen Effektstärken fehlen und entsprechend der linke Ausläufer des Trichters fehlt oder sehr gering ausgeprägt ist.

2.1.6.3. *TRIM-AND-FILL*

Zusätzlich zur visuellen Analyse eines *funnel plots* wurde vorgeschlagen, dieses zu korrigieren (Duval & Tweedie, 2000a, 2000b). Beim sogenannten *trimming* werden in einem iterativen Prozess kleine Studien mit großen Effekten solange entfernt, bis die Verteilung der verbleibenden Studien um die neue Effektstärke symmetrisch ist. Aus den verbleibenden Effekten wird nun die unverzerrte mittlere Effektstärke berechnet. Da dieser Schritt die Varianz der Effektstärken einschränkt und damit zu verzerrten Konfidenzintervallen führen würde, werden im sogenannten *filling* die entfernten Studien wieder eingefügt, aber zusätzlich auf der anderen Seite des *funnel plots* gespiegelt. Der Vorteil dieses Verfahrens liegt darin, dass eine

bestehende Verzerrung nicht nur aufgedeckt wird, sondern zusätzlich korrigierte Effekt- und Varianzschätzungen vorgenommen werden.

2.1.7. DARSTELLUNG DER ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN DEN MODERATORVARIABLEN UND EFFEKTSTÄRKEN

Wenn möglich, wurden Streudiagramme mit LOWESS-Kurven (LOWESS steht für „*locally weighted scatterplot smoother*“) erstellt, um spezifische Zusammenhänge zwischen Variablen zu untersuchen. LOWESS ist eine Prozedur bei der man eine Kurve in ein linear oder nichtlinear miteinander assoziiertes Paar von Variablen legt (siehe Cleveland, 1985). Für jeden Datenpunkt wird eine individuelle Regressionslinie berechnet, die einen festgelegten Anteil benachbarter Datenpunkte berücksichtigt (hier wurden entweder 95% oder 99% genutzt) und den Einfluss dieser Datenpunkte mit ihrer Distanz zum betrachteten Datenpunkt gewichtet. Die Regressionslinien werden dann genutzt, um den Wert jedes einzelnen Punktes zu adjustieren. Dies resultiert in einer geglätteten Regressionslinie über alle Datenpunkte. Diese muss nicht notwendigerweise linear sein. Die gewöhnliche Regressionslinie kann als Spezialfall der LOWESS-Kurve gesehen werden, wenn nämlich 100 % der Datenpunkte einbezogen werden und wenn die Distanz zwischen den benachbarten Punkten vernachlässigt wird.

2.1.8. STATISTISCHE INFERENZ

Statistische Inferenz im Sinne herkömmlicher Signifikanztests ist im Falle einer Meta-Analyse wenig sinnvoll, weil die Effektstärken, die in die Analyse eingehen, bereits eine empirische Stichprobenverteilung liefern (siehe auch Hunter & Schmidt, 1990). Konfidenzintervalle für kombinierte Effektstärken können in Meta-Analysen als sinnvolle Alternative zu herkömmlichen Methoden der statistischen Inferenz angesehen werden, insbesondere, wenn sie graphisch dargestellt werden. Zur Berechnung von 95%-Konfidenzintervallen (CIs) wurde entsprechend der Darstellung von Schmidt, Oh, und Hayes (2009) **Gleichung 15** genutzt.

$$CI_{95\%} = \bar{r} \pm 1.96 \frac{s_r}{\sqrt{k}} \quad (15)$$

In **Gleichung 15** bezeichnet s_r die Standardabweichung der Effektgrößen in der Stichprobe der in die Meta-Analyse einbezogenen Effektgrößen (nach Hunter und Schmidt, 1990), und k die Anzahl inkludierter Studien.

Bei Gruppenvergleichen (z.B. zwischen Meditation und achtsamkeitsbasierten Interventionen) kann eine Inspektion der graphisch dargestellten CIs einen ersten Anhaltspunkt für eine Art „visuelles Signifikanztesten“ liefern. Als Daumenregel gilt, dass zwei CIs, die nicht

stärker als 50% überlappen, äquivalent zu einem Signifikanztestergebnis bei $\alpha = .05$ angesehen werden können und Intervalle, die sich überhaupt nicht überlappen einem signifikanten Testergebnis auf einem Niveau von $\alpha = .01$ entsprechen (siehe Cumming, 2012; Cumming & Finch, 2005). Das heißt, CIs, die sich nicht überlappen, können als überzeugende Evidenz für entsprechende Populationsdifferenzen genutzt werden.

2.2. ERGEBNISSE

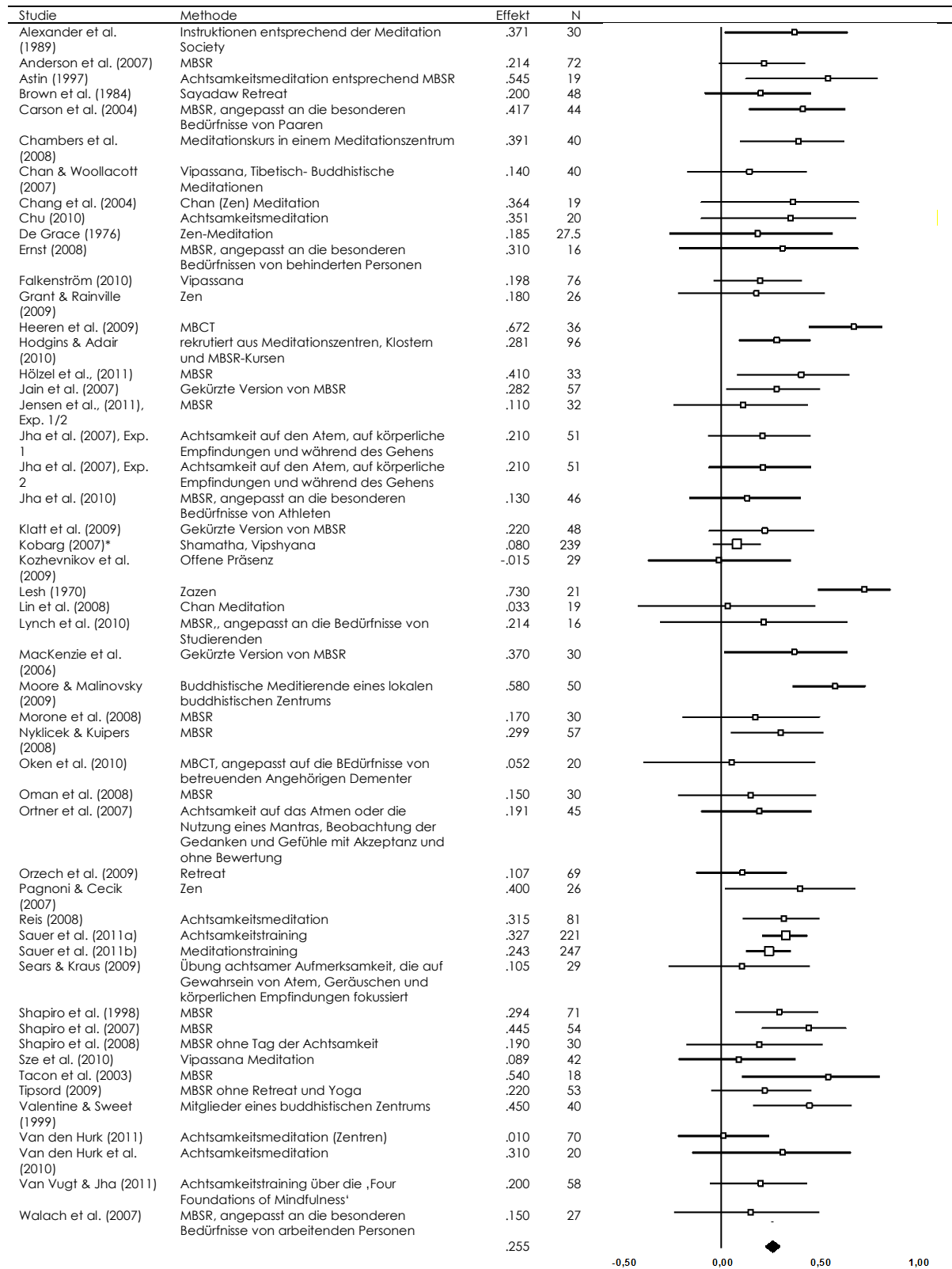
2.2.1. ALLGEMEINE ERGEBNISSE

Das Ziel der Studie war es, einen umfassenden Überblick über die psychologischen Effekte, die durch Achtsamkeitsmeditation hervorgerufen werden, zu schaffen. Insgesamt wurden 51 Studien identifiziert, die den Selektionskriterien entsprachen. Sie berichteten eine gewichtete mittlere Effektstärke von $\bar{r} = .26$, $CI_{95\%} = [.22; .29]$. Die psychometrische Meta-Analyse ergab eine Stichprobenvarianz von $s_r^2 = .020$, eine erwartete Fehlervarianz von $\sigma_e^2 = .017$ und entsprechend eine geschätzte Populationsvarianz von $\sigma_p^2 = .003$. Diese ist als niedrig zu bewerten. Das Heterogenitätsmaß Q lag bei 67.319 ($p = .052$) und war damit knapp nicht signifikant. Aus diesen beiden Analysen ist zu schlussfolgern, dass die einbezogenen Daten homogen sind und eine Meta-Analyse nach einem *fixed-effects*-Ansatz rechtfertigen. Da die Daten allerdings eine beträchtliche inhaltliche Heterogenität aufweisen (z.B. durch sehr unterschiedliche abhängige Variablen), werden trotzdem zusätzliche Moderatoranalysen berichtet. In **Tabelle 2.1** sind alle einbezogenen Studien mit einer Kurzbeschreibung der jeweils untersuchten Meditationsintervention, sowie der Stichprobengröße, der mittleren Effektstärke und des resultierenden Konfidenzintervalls aufgelistet.

Im nächsten Schritt wurde geprüft, ob die gefundene mittlere Effektstärke durch selektives Publizieren verzerrt worden ist. Der *funnel plot* (**Abbildung 2.2**) zeigt einen höchstens als sehr klein zu bewertenden *publication bias*. Auch die statistischen Kennzahlen zur Identifikation eines *publication bias* weisen einheitlich darauf hin, dass ein solcher nicht vorhanden ist. *Fail-safe N* betrug 2110, d.h. es müssten mehr als 2000 weitere nicht-signifikante Studien in die Analyse aufgenommen werden, damit der Gesamt-Effekt nicht mehr signifikant ist. Es bestand keinerlei Notwendigkeit für Anpassungen durch *Trim and Fill*.

Die über alle Studien gemittelte Effektstärke ist inhaltlich nicht sonderlich bedeutsam, wenn dieser Index eine große Anzahl unterschiedlicher abhängiger Variablen beinhaltet. Für ein besseres Verständnis der Effekte von Meditation wurden separate Meta-Analysen für unterschiedliche Kategorien abhängiger Variablen durchgeführt.

Tabelle 2.1

Einbezogene Studien mit Beschreibung der untersuchten Intervention und Ergebnisse

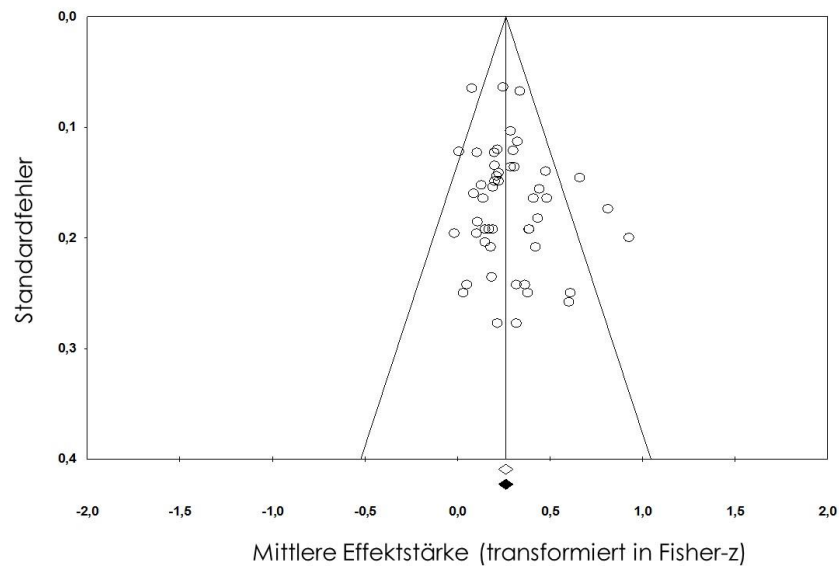


Abbildung 2.2 Funnel plot aller einbezogenen Effektstärken ($n = 51$). Die x-Achse repräsentiert die mittlere Fisher-z-transformierte Korrelation einer Studie¹⁷ und die y-Achse repräsentiert den Standardfehler einer Studie. Die mittlere gewichtete Effektstärke über die Studien hinweg wird als durchgezogene vertikale Linie dargestellt

Wie in **Abbildung 2.3** dargestellt, hat Achtsamkeitsmeditation (alle $k = 51$ Studien) auf die verschiedenen psychologischen Variablen durchgängig kleine bis mittelstarke Effekte. Die stärksten Effekte können in Hinblick auf die Schwächung negativer Persönlichkeitseigenschaften ($\bar{r} = .40, k = 3$), die Reduktion von Stressempfinden ($\bar{r} = .34, k = 11$), die Verstärkung von Empathie ($\bar{r} = .33, k = 3$) und Aufmerksamkeit ($\bar{r} = .32, k = 15$), die Verringerung von Ängstlichkeit ($\bar{r} = .31, k = 11$) und eine Erhöhung von Werten in Intelligenztests ($\bar{r} = .30, k = 4$) beobachtet werden. Die genauen Ergebnisse aller Kategorien und die dazugehörigen Stichprobengrößen sind in **Tabelle 2.3** aufgelistet.

2.2.1. MODERATORANALYSEN

Die Daten wurden hinsichtlich möglicher, vorher definierter methodischer und inhaltlicher Moderatoren für die Größe der Effektstärke analysiert. Zusammenfassend ergab die Analyse potentieller Moderatoren folgende Ergebnisse: (1) Die Effektstärken neuerer Studien fallen niedriger aus als jene lang zurückliegender Studien. (2) Ebenso berichten Studien aus bislang unveröffentlichten Dissertationen niedrigere Effekte als in Fachjournals veröffentlichte Studien. (3) Studien mit längeren Meditationsinterventionen und (4) Studien mit erfahreneren Praktizierenden finden tendenziell niedrigere Effektstärken. (5) Keinen Unterschied machte, ob

¹⁷ Eine Mittelung erfolgte immer dann, wenn Ergebnisse für mehrere abhängige Maße berichtet wurden.

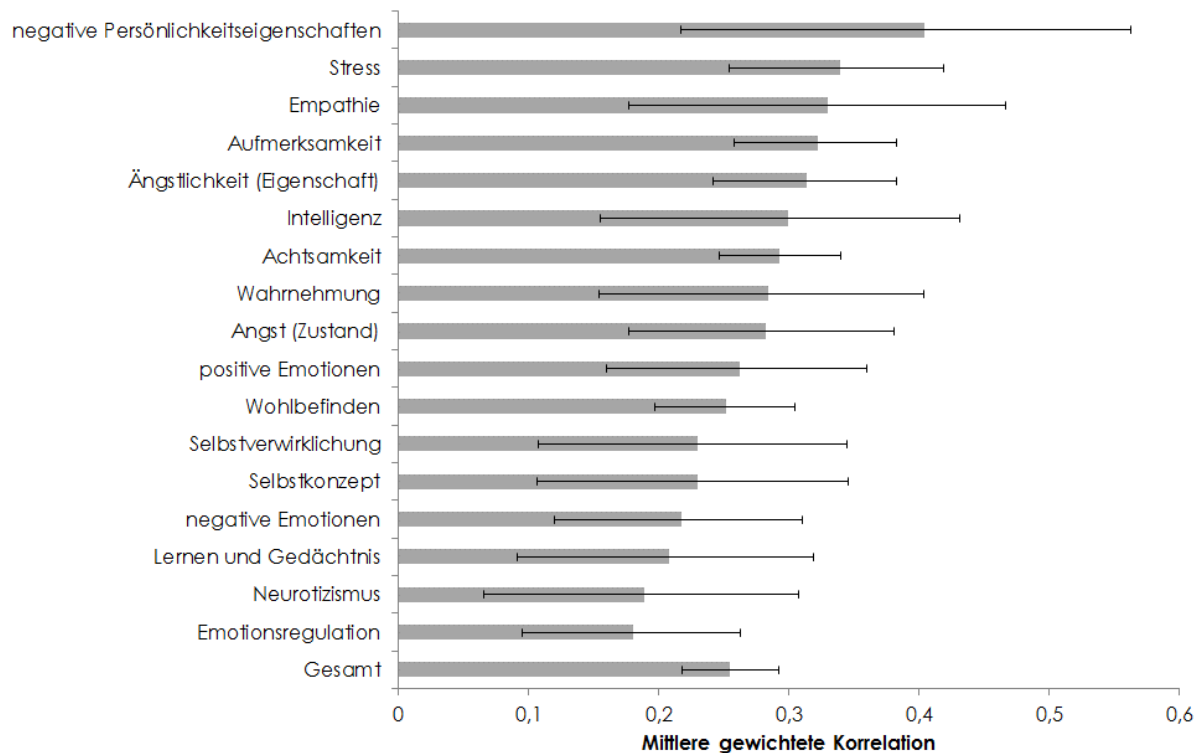


Abbildung 2.3 Effekte von Achtsamkeitsmeditation für unterschiedliche Kategorien abhängiger Variablen. Gezeigt werden die Effektstärken (\bar{r}) und ihre 95% Konfidenzintervalle (CIs) für alle Kategorien, die in mindestens drei Studien untersucht wurden. *Anmerkungen:* [1] Höhere Effektstärken geben an, dass sich die Meditationsgruppe stärker verbessert hat, als die Vergleichsgruppe. [2] Inferenzen über die Signifikanz von Unterschieden sind nur eingeschränkt möglich, wenn sich die Breite der verglichenen CIs um mehr als den Faktor 2 unterscheidet (Cumming, 2009).

die Effekte in randomisierten Studien oder in nicht randomisierten Studien gefunden wurden. (6) Außerdem machte es in dieser allgemeinen Analyse, in der alle abhängigen Maße kombiniert wurden, keinen Unterschied, welche Interventionsart (MBSR vs. Meditation) untersucht wurde. In den folgenden Abschnitten werden die möglichen Moderatoren detaillierter beschrieben.

Interventionsart. Die offensichtlichste Moderatorvariable ist die Art der Meditationsintervention. Die Hälfte der Studien evaluierte das MBSR-Programm oder Derivate davon (der Einfachheit halber im Folgenden unter dem Begriff MBSR zusammengefasst). Die andere Hälfte fokussierte auf ‚reine‘ Achtsamkeitsmeditation, indem ‚echte‘/‘authentische‘ Meditierende von Meditationszentren untersucht wurden oder Teilnehmer innerhalb eines experimentellen Settings zur Meditation angeleitet wurden („Meditation“ genannt). Da die formale Meditationspraxis innerhalb des vollständigen MBSR-Programms nur eine unter vielen Komponenten ist und daher weitere Elemente Einfluss auf die untersuchten Variablen haben

Tabelle 2.3

Mittlere gewichtete Effektstärke (\bar{r}) und Anzahl einbezogener Studien (k) getrennt für alle Kategorien von abhängigen Variablen, die in der Meta-Analyse genutzt wurden, sowie für MBSR, Meditationsstudien, und Achtsamkeitsmeditation im Allgemeinen

	Gesamt		Meditation		MBSR	
	\bar{r}	k	\bar{r}	k	\bar{r}	k
Achtsamkeit	.29	21	.30	11	.28	10
Angst (Zustand)	.28	7	.22	4	.37	3
Ängstlichkeit (Eigenschaft)	.31	11	.31	6	.32	5
Aufmerksamkeit	.32	15	.34	10	.32	4
Emotionsregulation	.18	10	.13	4	.27	6
Empathie	.33	3	.73	1	.22	2
Intelligenz	.30	4	.24	2	.39	2
Lernen und Gedächtnis	.21	8	.21	4	.20	4
negative Emotionen	.22	8	.11	3	.26	5
negative Persönlichkeitseigenschaften	.40	3	.44	1	.40	2
Neurotizismus	.19	5	.16	4	.53	1
positive Emotionen	.26	7	.15	3	.31	4
Selbstkonzept	.23	7	.12	4	.42	3
Selbstverwirklichung	.23	7	.07	2	.26	5
Stress	.34	11	.59	1	.2	10
Wahrnehmung	.28	4	.28	2	.15	1
Wohlbefinden	.25	19	.19	7	.34	12

Anmerkung: Eine Studie konnte nicht eindeutig zu einer der beiden Interventionsarten zugeordnet werden

können, werden sowohl die Effekte für alle Studien zusammen als auch für die beiden Interventionsgruppen getrennt berichtet. Die mittlere gewichtete Effektstärke, die in den inkludierten Studien für MBSR gefunden wurde, liegt bei $\bar{r} = .29$ ($k = 23$). Studien, die Meditation direkt untersuchten, berichten einen mittleren gewichteten Effekt von $\bar{r} = .24$ ($k = 27$). Die in die beiden Subanalysen einbezogenen Studien und ihre Ergebnisse sind in **Anhang C** aufgeführt.

Auch für die beiden Interventionsarten wurden getrennte Analysen für die unterschiedlichen Kategorien abhängiger Variablen durchgeführt. Die Ergebnisse für alle Variablen, die in mehr als drei Untersuchungen betrachtet wurden, sind in **Abbildung 2.4** dargestellt. Die abhängigen Variablen, die in mindestens drei MBSR-Studien untersucht wurden, waren Selbstkonzept, Angst (Zustand), Wohlbefinden, Stressreduktion, Ängstlichkeit (Eigenschaft), Aufmerksamkeit, positive Emotionen, selbsteingeschätzte Achtsamkeit, Emotionsregulation, negative Emotionen, Selbstverwirklichung, sowie Lernen und Gedächtnis. Für Neurotizismus, negative Persönlichkeitseigenschaften, Empathie, Intelligenz und Veränderungen in der Wahrnehmung lagen nicht genügend Studien für eine separate Analyse vor. MBSR hat die stärksten Effekte auf das Selbstkonzept ($\bar{r} = .42$, $k = 4$), die Reduktion von

Angstzuständen ($\bar{r} = .37$, $k = 3$), die Verbesserung des Wohlbefindens ($\bar{r} = .34$, $k = 12$), Stressreduktion ($\bar{r} = .33$, $k = 10$), die Reduktion habitueller Angst ($\bar{r} = .32$, $k = 5$), die Steigerung von Aufmerksamkeit ($\bar{r} = .32$, $k = 4$) und die Steigerung positiver Emotionen ($\bar{r} = .31$, $k = 4$). In den Meditationsstudien wurden als abhängige Variablen die Kategorien Neurotizismus, Selbstkonzept, Angst (Zustand), Wohlbefinden, Ängstlichkeit (Eigenschaft), Aufmerksamkeit, Steigerung positiver Emotionen, selbsteingeschätzte Achtsamkeit, Emotionsregulation, Verringerung negativer Emotionen, sowie Lernen und Gedächtnis untersucht. Stressreduktion, Selbstverwirklichung, Empathie, Intelligenz, negative Persönlichkeitseigenschaften und Veränderungen der Wahrnehmung wurden in weniger als drei Studien betrachtet. Die stärksten Effekte wurden hinsichtlich Aufmerksamkeit ($\bar{r} = .34$, $k = 10$), habitueller Ängstlichkeit ($\bar{r} = .31$, $k = 6$) und selbsteingeschätzter Achtsamkeit ($\bar{r} = .30$, $k = 11$) gefunden. Die genauen Werte können in **Tabelle 2.3** nachvollzogen werden.

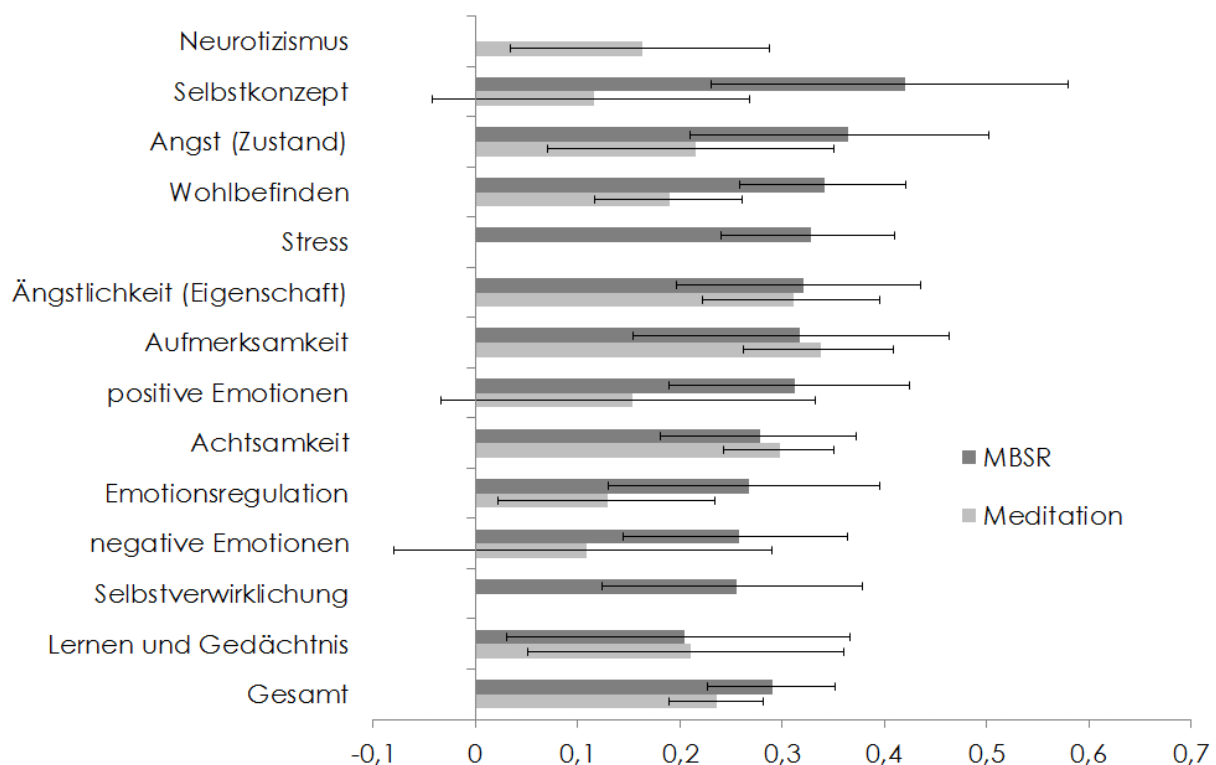


Abbildung. 2.4 Differenzielle Effekte der Interventionsart (MBSR vs. Meditation) für bestimmte Kategorien abhängiger Maße. Dargestellt sind die Effektstärken (\bar{r}) und 95% CIs für alle abhängigen Maße, die in mehr als 3 Studien untersucht wurden. *Anmerkungen:* [1] Höhere Effektstärken geben an, dass sich die Meditationsgruppe stärker verbessert hat, als die Vergleichsgruppe. [2] Inferenzen über die Signifikanz von Unterschieden sind nur eingeschränkt möglich, wenn sich die Breite der verglichenen CIs um mehr als den Faktor 2 unterscheidet (Cumming, 2009).

Randomisierung. Randomisierte Studien und Studien, in denen die Teilnehmer nicht zufällig den Untersuchungsgruppen zugeordnet wurden, berichteten vergleichbare mittlere Effekte. **Abbildung 2.5** zeigt den Unterschied zwischen den gewichteten mittleren Effektstärken der randomisierten und nicht-randomisierten Studien.

Studiendesign. Prä-Post-Studien berichten insgesamt höhere Effektstärken als Studien mit einer einzigen Messung. Der Unterschied zwischen den Ergebnissen der beiden analysierten Studiendesigns ist allerdings nicht als statistisch signifikant zu bewerten ($\bar{r}_{Prä-Post} = .28$; $CI_{95\%} [.23; .33]$ und $\bar{r}_{Einmalmessung} = .23$; $CI_{95\%} [.18; .28]$; siehe auch **Abbildung 2.5**).

Publikationsquelle. Die meisten betrachteten Studien wurden in wissenschaftlichen Fachjournalen veröffentlicht. Vier Studien wurden aus bis zum Stichtag unveröffentlichten Dissertationen entnommen. Diese Studien berichteten einen deutlich niedrigeren mittleren Effekt ($\bar{r} = .16$ in Dissertationen vs. $\bar{r} = .27$ in Fachjournalen, siehe **Abbildung 2.5**). Dies könnte auf einen gewissen *publication bias* innerhalb der in Fachjournalen veröffentlichten Studien hinweisen. Denkbar wäre allerdings auch, dass die Studien in unveröffentlichten Dissertationen die Effekte aufgrund methodischer Mängel (z.B. bei der Implementation einer Meditationsintervention) unterschätzen.

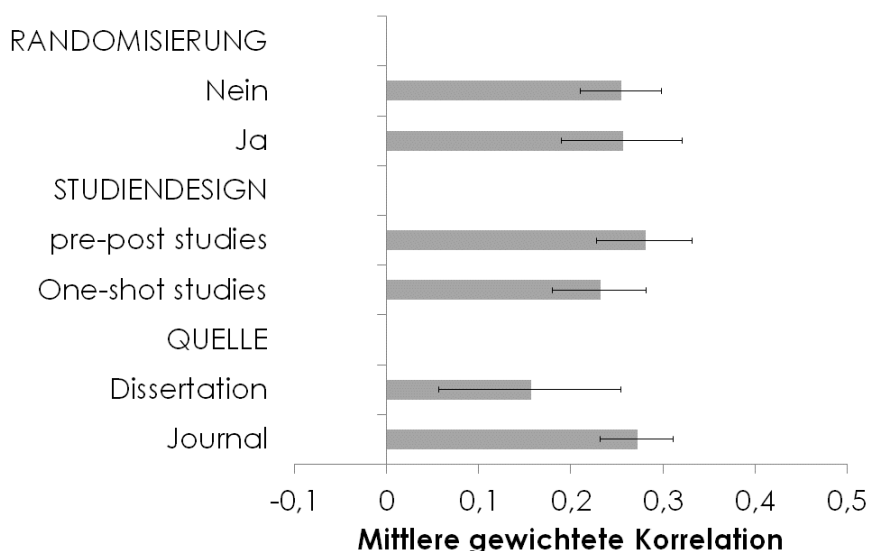


Abbildung 2.5 Effekte (gemittelt über alle verfügbaren abhängigen Maße) von Achtsamkeitsmeditation getrennt nach den potentiellen Moderatoren Randomisierung, Studiendesign und Publikationsquelle. Dargestellt sind gewichtete mittlere Effektstärken (Korrelationen) und 95% CIs. *Anmerkung:* Inferenzen über die Signifikanz von Unterschieden sind nur eingeschränkt möglich, wenn sich die Breite der verglichenen CIs um den Faktor 2 unterscheidet (Cumming, 2009).

Publikationsjahr. Die in Forschungsberichten berichteten Effektstärken sinken über die Zeit. Konkret korreliert die Effektstärke einer Studie mit dem Jahr, in dem sie publiziert wurde, zu $r = -.45$, $p = .017$ für die 27 Meditationsstudien ($r = -.16$, $p = .44$ nach Ausschluss eines Ausreißers, der vor 1970 publiziert wurde) und $r = -.33$, $p = .12$ für die 22 MBSR-Studien ($r = -.41$, $p = .058$ nach Ausschluss eines Ausreißers, der vor 1990 publiziert wurde). In **Abbildung 2.6** wurde der Zusammenhang graphisch dargestellt.

Meditationserfahrung. Grundsätzlich würde man bei den Effekten von Meditation von einem Trainingseffekt ausgehen: je länger man meditiert, desto größere Effekte können erwartet werden. Entsprechend sollten auch längere Interventionen zu größeren Effekten führen. Beides ist allerdings nicht der Fall. In den Prä-Post-Studien variierte die Länge der Meditationsinterventionen zwischen wenigen Tagen und mehreren Wochen. Für die Dauer der Meditationsintervention konnte allerdings kein bedeutsamer Effekt auf die in einer Studie gefundenen Effektstärken beobachtet werden ($r = -.14$, $p = .415$, $k = 35$, siehe auch **Abbildung 2.7**)¹⁸.

Eine Analyse des Einflusses der kumulierten Meditationserfahrung in Querschnittsstudien zeigte ein noch stärker der Trainingshypothese entgegengesetztes Bild. Die Korrelation der mittleren Meditationserfahrung der Meditationsgruppe wurde in Monaten erfasst und mit der

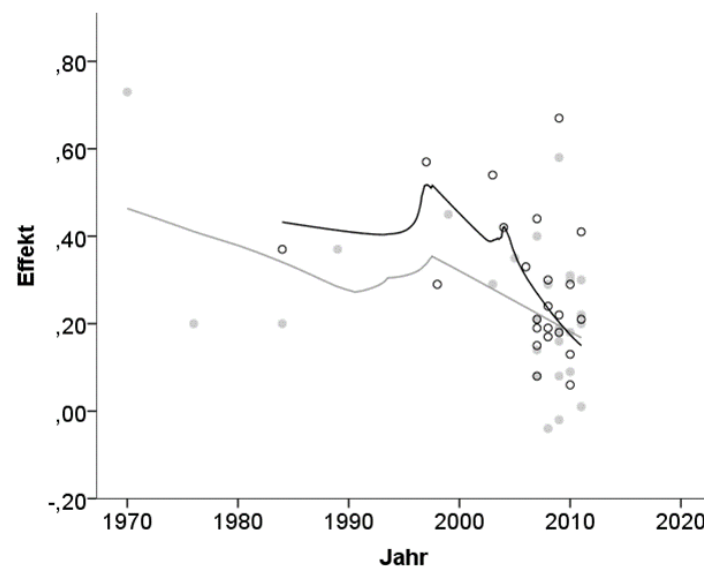


Abbildung 2.6 Zusammenhang zwischen dem Publikationsjahr und der Effektstärke, getrennt nach Interventionsart (Meditation = schwarz/weiß, MBSR = grau). Dargestellt werden LOWESS Kurven für Meditations- und MBSR-Studien (jeweils Tension = .95)

¹⁸ Diese Analyse wurde nicht in die beiden Interventionsarten unterteilt, da für die MBSR-Studien relativ wenig Varianz hinsichtlich der Dauer der Kurse vorlag. Zusätzlich variierten die beiden Interventionsarten nicht im Trend, sodass die kombinierte Analyse aussagekräftiger erschien.

in der entsprechenden Studie gefunden Effektstärke korreliert. Der resultierende Korrelationskoeffizient von $r = -.45$, $p = .048$, $k = 15$ zeigt in Übereinstimmung mit **Abbildung 2.8**, dass der Effekt von Meditation in den betrachteten Studien von einem Anfangseffekt, der auf über $r = .30$ geschätzt werden kann, stetig abnimmt und nach ca. 8 bis 9 Jahren auf einem stabilen Niveau bei ungefähr $r = .15$ verbleibt. Diese Angaben treffen nur auf die Meditationsstudien zu. MBSR-Studien bezogen sich fast ausschließlich auf bestimmte Kurse und werden meist mit weitgehend meditationsnaiven Teilnehmern durchgeführt. Aus diesem Grund lagen keine Studien vor, die in die Analyse der kumulierten Meditationserfahrung aufgenommen hätten werden können.

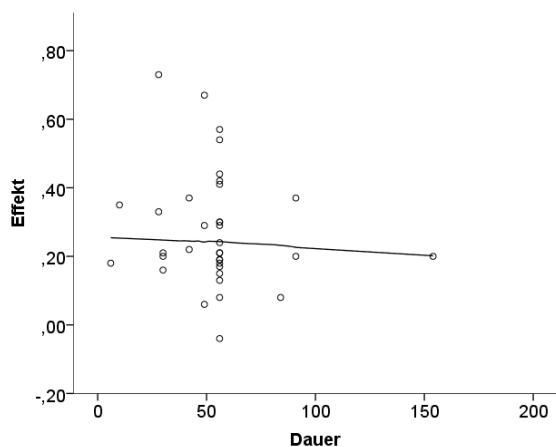


Abbildung 2.7 Zusammenhang zwischen der Dauer der Intervention in Tagen und der Effektstärke, die die Differenz der Zugewinne der Meditationsgruppe gegenüber der Kontrollgruppe ausdrückt. Dargestellt ist eine LOWESS Kurve für die $k = 35$ Studien (Tension = .99)

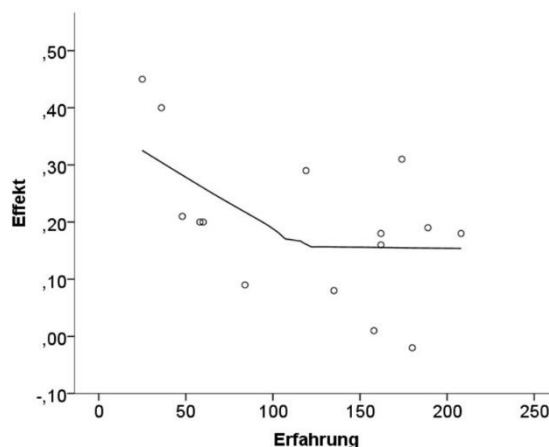


Abbildung 2.8. Zusammenhang zwischen der Meditationserfahrung in Monaten und der Effektstärke, die den Unterschied der Werte der Meditationsgruppe zu denen der Kontrollgruppe ausdrückt. Dargestellt ist eine LOWESS Kurve für die $k = 15$ Studien (Tension = .99)

2.3. DISKUSSION

Was ist bis jetzt über die Effekte von Achtsamkeitsmeditation bekannt? Die Meta-Analyse ergab eine gewichtete mittlere Korrelation von $\bar{r} = .26$. Dies entspricht einem standardisierten Mittelwertsunterschied von $d = .53$ (für den Vergleich mit früheren Zusammenfassungen, die hauptsächlich d genutzt haben, berichte ich ab nun gelegentlich beide Effektstärkenmaße). Die Studien, die in die Meta-Analyse eingingen, untersuchten 17 Kategorien psychologischer Effekte: Achtsamkeit, Angst (Zustand), Ängstlichkeit (Eigenschaft), Aufmerksamkeit,

Emotionsregulation, Empathie, negative Emotionen, negative Persönlichkeitseigenschaften, Intelligenz, Lernen und Gedächtnis, Neurotizismus, positive Emotionen, Selbstkonzept, Selbstverwirklichung, Stress, Wahrnehmung und Wohlbefinden. Je nachdem, welche Kategorie abhängiger Variablen betrachtet wurde, bewegen sich die Effekte zwischen $\bar{r} = .18$ für Verbesserungen der Emotionsregulation bis hin zu $\bar{r} = .40$ für die Reduktion negativer Persönlichkeitseigenschaften. Die Effekte werden durch das Publikationsjahr, die untersuchte Meditationsintervention und das Ausmaß an Meditationserfahrung moderiert.

Der wahrscheinlich interessanteste Befund ist die große Differenz der beobachteten Effektstärken zwischen MBSR-Programmen und Meditationen, die von Meditationszentren oder durch die Forscher selbst angeboten wurde. Die größeren Effekte für das MBSR-Programm weisen darauf hin, dass MBSR nicht ausschließlich durch die Achtsamkeitsintervention wirkt, sondern auch durch zusätzliche Faktoren, wie Psychoedukation oder besondere Erwartungen der Teilnehmer. Ein weiterer Grund für die Effektstärkendifferenzen könnte in methodischen Unterschieden zwischen den Studien liegen, die jeweils eine der beiden Interventionsarten untersuchen. Studien, die MBSR evaluieren, nutzen häufig unerfahrene Probanden (100% vs. 17% in den einbezogenen Meditationsstudien). Unerfahrene Probanden haben noch sehr viel Potential für Verbesserungen auf den betrachteten Variablen – die sich im Übrigen auch von denen der Meditationsstudien unterscheiden. Weiterhin ist natürlich möglich, dass sich Personen, die an einem zur Stressreduktion beworbenen MBSR Kurs teilnehmen, von vornherein stark von Personen unterscheiden, die ein Meditationszentrum besuchen um Weisheit oder höhere Geisteszustände zu erlangen. Diese Verzerrung wird wohl noch vergrößert durch den Fakt, dass die meisten untersuchten Variablen nicht auf höhere Geisteszustände, sondern auf psychologische Gesundheit fokussieren. Sollten Personen, die einen „authentischen“ Meditationskurs gegenüber einem MBSR Kurs präferieren, eine bessere psychologische Gesundheit aufweisen, könnten sich die Teilnehmer der Meditationsstudien aufgrund von Deckeneffekten nicht im gleichen Maße verbessern wie die Teilnehmer an MBSR Evaluationen.

Mit diesen Unterschieden im Hinterkopf sollen nun die beiden Interventionen betrachtet werden. MBSR scheint den größten Effekt auf die Verbesserung des psychologischen Wohlbefindens zu haben. Starke Effekte wurden hinsichtlich Stressreduktion, dem verminderten Auftreten negativer Emotionen (auch Angst), sowie der Stärkung des Wohlbefindens berichtet. Zusätzlich zu den Veränderungen des Wohlbefindens berichteten MBSR-Teilnehmer in hohem Maße von Veränderungen ihres Selbstkonzeptes. In Studien über ‚reine‘ Achtsamkeitsmeditation wurden die größten Effekte hinsichtlich jener Variablen gefunden, die mit dem Konzept der Achtsamkeit verbunden sind, d.h. Verbesserungen der selbsteingeschätzten Achtsamkeit, wie sie in verschiedensten Achtsamkeitsfragebögen operationalisiert wird, Aufmerksamkeitsverbesserungen und die Reduktion von Angst. Sehr viel kleinere Effekte wurden für die Senkung anderer negativer Emotionen, die Steigerung des

Wohlbefindens und Veränderungen des Selbstkonzeptes berichtet – Effekte, die bei den MBSR Evaluationen sehr stark waren. Die großen Effekte für MBSR auf diesen Variablen müssten deshalb möglicherweise auf andere Wirkmechanismen als die formale Achtsamkeitsmeditation zurückgeführt werden. Im Folgenden werden diese Ergebnisse detaillierter betrachtet. Danach werden einige methodologische Probleme in den Primärstudien, die dieser Meta-Analyse zugrunde liegen, besprochen.

Stressreduktion. Die Meta-Analyse konnte aufdecken, dass Stressreduktion einer der stärksten Effekte von MBSR Kursen ist. Dieses Ergebnis ist teilweise konsistent mit den Befunden von Bohlmeijer et al. (2010), die bei Patienten mit chronischen Erkrankungen ebenso einen Effekt von MBSR Kursen auf Stressreduktion fanden, auch wenn er in diesen Studien kleiner war ($d = 0.32$ in deren Analyse vs. $d = 0.78$ in dieser Analyse). Carmody und Baer (2009) berichteten einen Effekt von MBSR auf Stressreduktion in nichtklinischen Populationen, der mit dem hier berichteten fast vergleichbar ist ($d = 0.66$). Allerdings sollte an dieser Stelle im Hinterkopf behalten werden, dass MBSR ganz offen auf die Stressreduktion abzielt und daher Teilnehmer das Programm in der Hoffnung auswählen, ihr subjektives Stressempfinden zu senken – gleichzeitig aber auch vom Programm erwarteten, dass es dieses leisten kann. Daher ist nicht auszuschließen, dass die Effekte zumindest teilweise überhöht sind durch Einflüsse, die nicht der Achtsamkeitsmeditationskomponente des MBSR Programms zugeschrieben werden können. Leider können die Effekte des MBSR-Programms nicht mit entsprechenden Ergebnissen von ‚reinen‘ Meditationskursen verglichen werden, weil Stressreduktion als Folge dieser Interventionen zu selten untersucht wurde.

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Da Achtsamkeitsmeditation praktiziert wird, um Achtsamkeit zu steigern, wurde erwartet, dass Achtsamkeitsmeditation die größten Veränderungen hinsichtlich der selbsteingeschätzten Achtsamkeit zeigen sollte. Zusätzlich sollte sich die Aufmerksamkeit der Meditierenden stark verbessern. Tatsächlich gehörten die Verbesserung von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu den stärksten Veränderungen in den Meditationsstudien ($\bar{r} = .30$, $d = 0.63$ für Achtsamkeit und $\bar{r} = .34$, $d = 0.72$ für Aufmerksamkeit), aber nicht in den Evaluationen des MBSR Programms. Selbsteingeschätzte Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sind außerdem die einzigen Variablen, die stärker von Meditation allein als durch die Teilnahme an einem MBSR Kurs beeinflusst werden. Dies könnte darauf hindeuten, dass die großen Effekte von MBSR auf das psychologische Wohlbefinden, die in bedeutend geringerem Ausmaß in den Meditationsstudien gefunden wurden, nicht (nur) auf die Erhöhung von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, sondern vor allem auf andere Elemente des Programms zurückgeführt werden können. Auf der anderen Seite ist auch nicht auszuschließen, dass es authentischen Meditierenden leichter fallen könnte, ihre Achtsamkeitsratings zu verzerren, da sie sich wahrscheinlich intensiver mit buddhistischer Literatur auseinandergesetzt haben und daher mit dem Konzept der Achtsamkeit viel vertrauter sein sollten. Ein besonderes Problem mit

dem Konzept Achtsamkeit ist die Schwierigkeit es zu beobachten und damit einhergehend die Schwierigkeit es zu operationalisieren. Selbst die wahrheitsgemäße subjektive Information ist angreifbar, da Personen, die nicht achtsam sind, weniger gut bemerken, wenn sie nicht achtsam sind – insbesondere am Anfang ihres Achtsamkeitstrainings. Zusätzlich dazu kann sich das Verständnis dessen, was ‚wirklich achtsam‘ ist, mit steigender Meditationserfahrung ändern (Baer et al., 2008; Belzer et al., 2013; Grossman, 2008). Und es gibt weitere Schwierigkeiten: entsprechend des westlichen (wissenschaftlichen) Standpunktes kann Achtsamkeit als eine Art veränderliche Persönlichkeitseigenschaft oder trainierbare Fähigkeit konzeptualisiert werden. In den Herkunftsländern der Meditation (und daher also auch möglicherweise für einige authentische Meditierende, aber nicht für Teilnehmer von MBSR Kursen), stellt Achtsamkeit vielmehr eine Haltung gegenüber dem Leben dar, die eng verwoben ist mit anderen Phänomenen, z.B. Moral und Weisheit (Christopher, Charoensuk, Gilbert, Neary, & Pearce, 2009). Die valide Messung von Achtsamkeit scheint daher eine herausfordernde Aufgabe für zukünftige Forschung zu sein. Da das zeitgenössische Verständnis des Achtsamkeitsbegriffs grundlegend ist für die Interpretation der beobachteten Wirkungen und postulierten Wirkmechanismen von Achtsamkeitsmeditation, soll es im folgenden **Kapitel 3** näher erörtert werden.

Stärkung des Wohlbefindens und die Reduktion negativer Emotionen, insbesondere von Angst. Klinische Studien über achtsamkeitsbasierte Interventionen untersuchten selten Verbesserungen des Wohlbefindens, dafür aber häufiger Reduktionen depressiver Symptomatik, was als Gegenteil psychischen Wohlbefindens angesehen werden kann. Hofmann et al. (2010) fanden diesbezüglich einen mittelgroßen Effekt von achtsamkeitsbasierter Depressionstherapie ($g = 0.59$). Bohlmeijer et al. (2010) fanden hingegen eher kleine Effekte ($d = 0.26$) bei der Analyse randomisiert kontrollierter Studien mit chronischen Patienten. Entsprechend der hier durchgeführten Analyse führt MBSR (aber eher nicht Achtsamkeitsmeditation allein) zu Verbesserungen des Wohlbefindens in nichtklinischen Stichproben ($d = 0.73$ für MBSR; wohingegen Meditationsstudien einen kleinen Effekt von $d = 0.39$ berichten). Der Unterschied zwischen den Effekten von MBSR und Achtsamkeitsmeditation weist darauf hin, dass die Meditationskomponente nicht der medierende Faktor für die Effekte von MBSR auf das Wohlbefinden sein kann.

Die beiden oben angeführten Meta-Analysen über die Wirkung von MBSR untersuchten auch Angst als abhängiges Maß. Hofmann et al. (2010) berichteten eine mittlere Reduktion der Angst von $g = 0.63$, was vergleichbar ist mit den hier berichteten Effekten in nichtklinischen Stichproben ($d = 0.78$ (Angst als Zustand) und $d = 0.78$ (Ängstlichkeit) für MBSR, sowie $d = 0.44$ (Angst als Zustand) und $d = 0.65$ (Ängstlichkeit) für Meditation allein). Bohlmeijer et al. (2010) fanden einen kleinen Effekt bei chronischen Patienten ($d = 0.47$ bei allen untersuchten Stichproben und $d = 0.20$, wenn nur die "high-quality studies" betrachtet wurden). Es scheint,

als ob Achtsamkeitsmeditation die Angstneigung nichtklinischer Personen möglicherweise in sehr viel stärkerem Maße beeinflussen könne als die Angst von Patienten, die an chronischen Erkrankungen leiden.

Meditationserfahrung. Ein eher überraschendes Ergebnis der Meta-Analyse ist der fehlende positive Einfluss der Meditationserfahrung auf die beobachtete Effektstärke. Ich erwartete einen Trainingseffekt, fand aber einen solchen Zusammenhang nicht – weder zwischen der Effektstärke und der Dauer des verabreichten Trainings, noch zwischen der Effektstärke und der über die Lebenszeit akkumulierten Meditationserfahrung. Ähnliche Phänomene wurden bereits in der Literatur über MBSR erwähnt. In einem Überblick über 24 empirische MBSR Studien in klinischen und nichtklinischen Kontexten fanden Vettese, Toneatto, Stea, Nguyen, und Wang (2009), dass ungefähr die Hälfte der Studien keinen Zusammenhang zwischen dem tatsächlichen Ausmaß der Meditationspraxis der einzelnen Teilnehmer und den Ergebnissen finden konnte. Ebenso berichteten Carmody und Baer (2009) in einer Meta-Analyse von 30 MBSR Evaluationsstudien, dass keine Assoziation zwischen der Anzahl der Stunden, die im Kursverband verbracht wurden, und den gefundenen Stressreduktionseffekten bestand. Es scheint, als erbringe die Meditation direkt nach Aufnahme der Praxis einen beobachtbaren Effekt, der aber nicht mit fortgesetzter Praxis ansteigt. Was könnte eine Begründung für diesen Befund sein?

Erstens könnte es ein methodisches Artefakt sein, das in die Daten eingebracht wurde, indem unangemessener Weise und unwillentlich verschiedene Arten von Studien miteinander kombiniert wurden und zu einer Nivellierung des Zusammenhangs führten. Es könnten aber auch andere Gründe für dieses überraschende Ergebnis existieren. Im Besonderen könnte ein starker anfänglicher Effekt von Meditation zu einem sprunghaften Anstieg der Punktwerte auf den verschiedenen Variablen führen. Dieser anfängliche Effekt könnte z.B. aus neuen Meinungen und Perspektiven, einer neuen Art zu denken oder einer neuen Weltansicht bestehen, die die Teilnehmer kennenlernen. Beispiele dafür könnten sein, dass Novizen von buddhistischen Konzepten, wie dem „Nicht-Selbst“ oder dem „Auto-Piloten“ erfahren. Solche neuen (und zugegebenermaßen kognitiven) Einsichten könnten die Punktwerte auf verschiedenen Skalen unmittelbar und langanhaltend ändern. Da die Teilnehmer von MBSR-Kursen sehr massiert mit solchen neuen Sichtweisen konfrontiert werden, könnte dies auch eine mögliche Begründung für die höheren Effekte der achtsamkeitsbasierten Interventionen darstellen.

Zum Zweiten könnten methodische Probleme in den Primärstudien für dieses Ergebnis verantwortlich sein. Studien, die sehr erfahrene Praktizierende untersuchen, könnten Variablen erhoben haben, die nur lose verknüpft sind mit den auf höheren Erfahrungsstufen theoretisch zu erwartenden Veränderungen. Dieser Umstand wäre von besonderem Interesse für die

Studien über Achtsamkeitsmeditation, da (einige der) authentisch Meditierenden aus anderen Gründen als zur Angstreduktion oder Verbesserung des Wohlbefindens praktizieren. Wie bereits weiter oben angedeutet, ist es möglich, dass auf solchen Variablen letztendlich Deckeneffekte auftreten. In den religiösen Schriften sind zum Beispiel Weisheit und Klarheit Variablen, auf denen bei erfahreneren Praktizierenden noch Veränderungen erwartet werden könnten (siehe **Kapitel 5.4.**). Solcherlei Variablen wurden aber fast nicht erhoben, möglicherweise aufgrund ernsthafter Schwierigkeiten bei der Operationalisierung dieser sehr subjektiven und schlecht definierten Konzepte. Sollte in den kommenden Jahren mehr Forschung über die geisteserweiternden Effekte der Meditation betrieben werden, könnte das dazu führen, dass dann positive Zusammenhänge zwischen der Meditationserfahrung und der Größe der Effektstärke entstehen.

Alternativerklärungen. Die Ergebnisse einer Meta-Analyse können immer nur so gut sein, wie die in ihr vereinten Primärstudien. Aus diesem Grund muss an dieser Stelle auf einige Alternativerklärungen hingewiesen werden, die für die beobachteten positiven Effekte der Achtsamkeitsmeditation zutreffen könnten. Erstens wurde neben unveröffentlichten Dissertationen kein weiteres unpubliziertes Material einbezogen. Die Inklusion von unpublizierten Projekten, Studien oder Pilotierungen könnte zu niedrigeren Schätzungen des Populationseffektes geführt haben, falls ein publication bias existiert. Tatsächlich kann aber auf Grundlage des in **Abbildung 2.2** dargestellten Funnelplots höchstens ein äußerst kleiner publication bias vermutet werden. Zweitens sollten auch Placebo- und andere Erwartungseffekte in Betracht gezogen werden. Diese Erwartungen können bereits durch die Gründe für den Beginn einer Meditationspraxis hervorgerufen werden, aber sie können auch von Kursleitern, Meditationsanleitenden oder durch studienrelevante Messungen vor der Intervention evoziert werden. Zusätzlich wirken möglicherweise die Erwartungen der Meditationslehrer und Kursleiter auf die Ergebnisse (Rosenthal & Jacobson, 1966). Wie bereits angesprochen, könnten Selbstselektionseffekte die Ergebnisse beeinflusst haben. Insbesondere bei von den Teilnehmern bezahlten Kursen können sich Effekte der kognitiven Dissonanzreduktion einstellen (Festinger & Carlsmith, 1959). Für all diese Effekte kann eine methodische Kontrolle geschehen, wenn aktive Kontrollgruppen genutzt werden. Leider war dies bisher in publizierten Studien nicht oft der Fall. Obwohl dies eigentlich nicht den Selektionskriterien entsprach, waren in der analysierten Stichprobe an Studien neun Experimente mit aktiven Kontrollgruppen zu finden. Wie oben berichtet, hat Meditation im Mittel einen Effekt von $\bar{r} = .26$, $CI_{95\%} = [.22; .29]$ im Vergleich zu einer inaktiven Kontrollgruppe. Dieser Effekt sinkt nun auf $\bar{r} = .18$, $k = 5$, $CI_{95\%} = [.10; .27]$, wenn Meditation stattdessen mit einer Kontrollinterventionen, wie z.B. einer kognitiven Umstrukturierung verglichen wird. Vergleicht man Meditation mit einem anderen Entspannungsverfahren, sinkt der Effekt der Meditation auf nurmehr $\bar{r} = .11$, $k = 4$, $CI_{95\%} = [.00; .26]$ und ist damit nicht mehr signifikant. Es wird demnach die Frage aufgeworfen, ob Meditation überhaupt Effekte mit sich bringt, die über den einer

Entspannungsreaktion hinausgeht. Die Identifikation dieser spezifischen Effekte war nicht das zentrale Ziel des vorliegenden Kapitels. Es sollte einen Überblick über die Effekte von Achtsamkeitsmeditation geben, unabhängig davon, warum diese Effekte entstehen. Trotzdem wird die interessanteste Aufgabe zukünftiger Meditationsforschung wahrscheinlich darin bestehen, herauszufinden, ob meditationsspezifische Effekte existieren oder ob die gefundenen Effekte vollständig durch bereits bekannte Prozesse erklärt werden können. Diese Fragen werden in den folgenden Kapiteln vertieft behandelt werden.

2.4. KONKLUSION

In der hier vorgestellten Meta-Analyse kontrollierter Studien über die Wirkung von Achtsamkeitsmeditation auf psychologische Variablen wurden kleine bis mittelgroße Effekte hinsichtlich einer Vielzahl von Variablen gefunden. Es scheint, als haben MBSR Programme, die neben anderen Komponenten auch formale Achtsamkeitsmeditationspraxis beinhalten, ihre stärksten Effekte auf das psychologische Wohlbefinden, während die ‚reine‘ Achtsamkeitsmeditationspraxis achtsamkeitsbezogene Variablen am meisten beeinflusst. Bis heute untersuchten die meisten publizierten Studien den Effekt von Achtsamkeitsmeditation auf konventionelle psychologische Variablen, wie Angst oder Stressempfinden. Zukünftige Theoriebildung sollte präzisere Vorhersagen darüber machen, welche genauen Wirkungen von der Meditation zu erwarten sind und damit zu präziseren abhängigeren Maßen führen (siehe dazu auch **Kapitel 4** bis **Kapitel 6**). Beispielsweise könnten Vorhersagen darüber gemacht werden, in welchen Situationen weniger Angst empfunden wird. Auf der anderen Seite werden durch diese präziseren Vorhersagen – wie wir in **Kapitel 5** sehen werden – auch Konzepte relevant, die in der bisherigen westlichen psychologischen Forschung noch keine Rolle spielten. Beispiele für Konzepte, die auf diese Weise bereits Eingang in die westliche Wissenschaft fanden, sind Achtsamkeit oder Selbstmitgefühl. Achtsamkeit kann dabei als das derzeit wichtigste dem Buddhismus entlehnte Konzept angesehen werden. Jedoch verlief die Assimilation des Achtsamkeitsbegriffes in westliche Denkschemata nicht einheitlich und es entstanden verschiedene Achtsamkeitsdefinitionen und Messinstrumente, die auf unterschiedlichen Konzeptualisierungen beruhen. Deshalb soll im folgenden Kapitel exploriert werden, was in der vorwiegend westlich geprägten Meditationsforschung unter dem buddhistischen Schlüsselbegriff Achtsamkeit verstanden wird und wie dieses Konzept üblicherweise operationalisiert wird.

Kapitel 3

Das Achtsamkeitskonzept im westlichen Forschungskontext

Versuch einer Definition durch die Synthese bisheriger Operationalisierungen

3. DAS ACHTSAMKEITSKONZEPT IM WESTLICHEN FORSCHUNGSKONTEXT

Wie in den vorangegangenen Kapiteln bereits erkennbar geworden sein sollte, ist das Konzept der Achtsamkeit für die buddhistischen Meditationsformen und den buddhistischen Lebensstil ein zentrales Konstrukt. Da buddhistische Meditierende gezielt versuchen Achtsamkeit zu kultivieren (z.B. Brown & Ryan, 2003), kann eine Vertiefung von Achtsamkeit als eine primäre Wirkung buddhistischer Meditationspraxis betrachtet werden. Aus diesem Grund soll in diesem Kapitel eingehender betrachtet werden, was unter dem Begriff Achtsamkeit zu verstehen ist und mit welchen Bedeutungsfacetten es in der kontemporären Psychologie genutzt wird. Die mit dem Wort Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) übersetzten Begriffe *sati* (in Pali) bzw. *smṛti* (in Sanskrit) sind eng verbunden mit der Bedeutung ‚sich erinnern‘ (siehe Anālayo, 2003). Achtsamkeit trägt also im ursprünglichen Sinne eine Komponente des eingedenk seins, der Besinnung, des sich-ins-Gedächtnis-zurückrufens, der Erinnerung, des im-Gedächtnis-bewahrens, der Gründlichkeit und der Nichtvergesslichkeit in sich (siehe www.palikanon.com/wtb/sati.html). Im buddhistischen Kontext taucht der Begriff der Achtsamkeit fast ausschließlich in Verbindung mit bestimmten Meditationspraktiken auf. Ein Verständnis des Achtsamkeitsbegriffs sollte also über das Verständnis der entsprechenden Meditationstechniken zu erlangen sein (siehe dazu **Kapitel 1.4**). Besonders zentral für die Bestimmung von Achtsamkeit sind die Darlegungen in zwei Suttan des Palikanons: das Anapanasati Sutta und das Satipatthana Sutta. Das Anapanasati Sutta erläutert die Durchführung und Wirkung der Achtsamkeit auf den Atem. Das Satipatthana Sutta definiert vier weitere Bereiche, hinsichtlich derer der Meditierende Achtsamkeit entwickeln soll (siehe auch **Kapitel 1.4.2**). Um den Inhalt dieser als *vier Grundlagen der Achtsamkeit* bezeichneten Bereiche nochmal ins Gedächtnis zu rufen, sei hier das Satipatthana Sutta zitiert (Übersetzung von Thera, 1993):

Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier?

Da weißt, o Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weißt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weißt beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weißt bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

Maha-Satipatthana Sutta (Digha-Nikaya 22)

Entsprechend dieses Zitats besteht Achtsamkeit in der andauernden und bewussten Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Geistesobjekte. Das Wort ‚andauernd‘ repräsentiert hier einen Aspekt des Erinnerns, da in vollständiger Achtsamkeit die Betrachtung nicht vergessen wird. Achtsamkeit ist also als ein andauerndes Bewusstsein oder Gewahrsein über die eigenen körperlichen und mentalen Erfahrungen zu verstehen. Ein zweiter Aspekt des Erinnerns beinhaltet das Wissen um die Charakteristika allen Seins (Vergänglichkeit, Bedingtheit/Nicht-Selbst, Unzulänglichkeit) in Bezug auf diese körperlichen und mentalen Erfahrungen, was im oben genannten Zitat durch das Attribut ‚wissensklar‘ repräsentiert ist. Während der Meditierende also Erfahrungen macht, ist er sich darüber gewahr – er erinnert gewissermaßen, – dass diese Erfahrungen nichts Reales sind, d.h. nicht eigenständig existieren, dass sie schon im nächsten Moment nicht mehr die gleichen sein werden, d.h. dass sie vergehen und dass diese Erfahrungen zu keiner andauernden Befriedigung taugen. Dieses Wissen befreit den Meditierenden von dem Bedürfnis, die Erfahrungen zu bewerten oder anderweitig höherkognitiv zu verarbeiten. Entsprechend bezeichnet Thera (1983) Achtsamkeit als blanke Aufmerksamkeit („bare attention“) – blank, da der Beobachter die beobachteten Objekte einfach nur wahrnimmt, anstatt ihnen etwas hinzuzufügen (z.B. Einschätzungen, Bewertungen, Positionsbestimmungen) oder Änderungen dieser wahrgenommenen Objekte durch absichtliche Handlungen vorzunehmen (Schmidt, 2011). Achtsamkeit ist höchst erfahrungsbasiert und als solches schwerlich verbal zu vermitteln. Aus diesem Grunde nutzten der Buddha und seine Schüler Bilder und Vergleiche, um ein möglichst genaues Verständnis der Bedeutung zu erreichen (siehe auch Anālayo, 2003). Ein bekanntes Gleichnis handelt von einem Büffelhirten, der genau aufpassen muss, dass seine Kühe nicht auf den benachbarten Feldern mit reifer Ernte herumirren. Sobald die Felder aber abgeerntet sind, kann er sich entspannen, sich unter einen Baum setzen und seine Tiere aus der Distanz beobachten. Achtsamkeit entspricht dieser vergleichsweise entspannten und distanzierten Art der Beobachtung.

Wachsendes Interesse an buddhistischem Gedankengut führte zu einer Assimilation des Achtsamkeitskonstruktes in die westliche Psychologie. Während Achtsamkeit innerhalb buddhistischer Praxis eine mentale Fähigkeit, einen geistigen Zustand oder einen gesamten Lebenswandel beschreibt (z.B. Anālayo, 2003), behandelt man Achtsamkeit dem westlichen Verständnis zufolge meistens als eine veränderbare Eigenschaft, für die eine Vielzahl an Messinstrumenten entwickelt wurde (Lutz, Jha, Dunne & Saron, 2015). Diese Instrumente variieren stark hinsichtlich des Inhalts und der Anzahl ihrer Dimensionen, was eine unzureichende Übereinstimmung über die Konzeptualisierung des Achtsamkeitskonstruktes widerspiegelt. Inhaltliche Unterschiede in den eingesetzten Messinstrumenten müssen aber fast zwangsläufig zu Unterschieden in den Studienergebnissen führen. In den Studien, die in diesem Kapitel vorgestellt werden, soll deshalb exploriert werden, aus welchen inhaltlichen Hauptkomponenten Achtsamkeitsfragebögen bestehen und inwieweit Achtsamkeitspraktizierende mit dieser Auswahl an Komponenten übereinstimmen. Das Ziel der Studien besteht darin, das gegenwärtige westliche Verständnis von Achtsamkeit zu untersuchen, indem ein Verständnis darüber erlangt wird, welche Aspekte Achtsamkeit zugeschrieben werden.

3.1. WAS IST ACHTSAMKEIT UND WIE KANN SIE GEMESSEN WERDEN?

Derzeit existiert noch keine abschließende Konzeptualisierung von Achtsamkeit. Stattdessen (1) nutzen unterschiedliche Wissenschaftler und unterschiedliche Forschungstraditionen unterschiedliche Definitionen von Achtsamkeit und (2) gibt es keine Übereinstimmung darüber, wie man das Konstrukt am besten messen könnte. Während einige Forscher Achtsamkeit als einen Prozess, Modus oder als eine zustandsartige Qualität konzeptualisieren (z.B. Lau et al., 2006; Lutz et al., 2015), wird es von anderen als Eigenschaft angesehen. Achtsamkeit wird allerdings normalerweise nicht als sehr stabile Persönlichkeitseigenschaft, wie beispielsweise Extraversion oder Gewissenhaftigkeit, verstanden. Faktisch ist der Zustand der Achtsamkeit mit der Eigenschaft Achtsamkeit eng verknüpft: eine Person, die sich in bestimmten Situationen häufiger achtsam verhält (Zustand) kann als achtsamere Person beschrieben werden (Eigenschaft). Entsprechend verstärkt eine Stärkung der Zustands-Achtsamkeit während der Meditationspraxis auch die Eigenschaft Achtsamkeit (Kiken, Garland, Bluth, Palsson, & Gaylord, 2015). Da sich diese Dissertation mit den eher langfristigen Wirkungen buddhistischer Meditation befasst, wird sich dieses Kapitel auf die eigenschaftsartige Qualität von Achtsamkeit beziehen. Entsprechend der am häufigsten verwendeten Definition von Achtsamkeit würde eine achtsame Person in der westlichen Forschungstradition beschrieben als eine Person, die sehr häufig oder sogar ständig „is paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally“ (Kabat-Zinn, 2009). Entsprechend einer anderen häufig angewandten Beschreibung, die aus einer Zusammenarbeit zwischen vielen verschiedenen Achtsamkeitsforschern zur Findung eines

Konsenses über eine operationale Definition von Achtsamkeit entstanden ist, richtet eine achtsame Person ihre Aufmerksamkeit häufig auf die Erfahrungen des gegenwärtigen Moments, wobei sie eine Haltung der Neugierde, Offenheit und Akzeptanz diesen Erfahrungen gegenüber einnimmt¹⁹ (siehe Bishop et al., 2004). Beide Definitionen fokussieren auf zwei entscheidende Komponenten von Achtsamkeit: Aufmerksamkeit und geistige Haltung(en) gegenüber den eigenen Erfahrungen. Andere Definitionen legen nahe, dass achtsame Personen "receptive attention to and awareness of present events and experiences" (Brown, Ryan, & Creswell, 2007) aufweisen, wobei diese Art von Definitionen die Komponente der inneren Haltung nicht beinhaltet (siehe auch Rapgay & Bystrisky, 2009), was eher den originalen buddhistischen Konzeptionen entsprechen würde (z.B. Anālayo, 2003).

Die Eigenschaft Achtsamkeit ist eine latente psychologische Variable, und aus diesem Grund wird ihre letztendliche Bedeutung sehr stark von ihrer Operationalisierung beeinflusst. Latente Variablen können durch Fragebögen, Tests und physiologische Messungen operationalisiert werden. Im Großteil der bisherigen Forschungsprojekte wurde Achtsamkeit durch Fragebögen gemessen. Daher sollte sich die faktische Bedeutung von Achtsamkeit in den Fragebögen zur Messung dieses Konstruktes widerspiegeln. Die oben angesprochene Heterogenität in der Definition von Achtsamkeit findet sich natürlich auch in einer Vielzahl verschiedener Instrumente wieder, die konstruiert wurden, um Achtsamkeit zu messen (siehe Sauer et al., 2013). Es gibt eine große Diskussion über die Konvergenz dieser Maße: Messen sie tatsächlich das Gleiche oder eher leicht unterschiedliche Dinge? Messen sie verschiedene Facetten der gleichen Sache? Oder messen sie am Ende ganz unterschiedliche Dinge? Wie bereits erwähnt, stimmen die meisten Forscher darin überein, dass Aufmerksamkeit und eine bestimmte innere Haltung gegenüber den Erfahrungen zwei essentielle Elemente von Achtsamkeit sind. Wenn man jedoch die Achtsamkeitsfragebögen genauer betrachtet, erhält man den Eindruck, dass die Antwort auf die Frage nach den Bestandteilen von Achtsamkeit viel komplexer ist. Es gibt eine Vielzahl von Ansätzen um Achtsamkeit zu erfassen. Diese unterscheiden sich hinsichtlich der inhaltlichen Bedeutung und der Dimensionalität des Achtsamkeitskonstruktes. Bergomi, Tschacher und Kupper (2013) unternahmen einen ersten Schritt zur systematischen Identifikation der basalsten Konzepte, die der Diversität der Messinstrumente zugrunde liegen, indem sie die Items bestehender Fragebögen in semantische Gruppen zusammenfassten:

- (1) auf die eigenen Erfahrungen achten bzw. sie beobachten;
- (2) bewusstes Handeln;
- (3) Erfahrungen nicht bewerten bzw. akzeptieren;

¹⁹ engl. *self-regulation of attention to the present experiences while adopting an orientation of curiosity, openness and acceptance to these experiences*

- (4) Selbstakzeptanz;
- (5) Bereitschaft alle möglichen Erfahrungen zu machen, Nichtvermeidung;
- (6) Nichtreagieren auf Erfahrungen;
- (7) Nichtidentifikation mit den eigenen Erfahrungen;
- (8) einsichtsvolles Verstehen;
- (9) Fähigkeit zum Beschreiben der inneren Erfahrung.

Verglichen mit den oben angeführten Definitionen decken diese neun Aspekte einen sehr viel breiteren Geltungsbereich ab. Welche dieser Aspekte ein Forscher letztendlich in seine Definition und Operationalisierung von Achtsamkeit aufnimmt, kann stark variieren. Außerdem überschneiden sich einige der neun Aspekte zu einem gewissen Grad, oder sie könnten in einem Kausalzusammenhang miteinander stehen (manche Aspekte könnten Bedingungen oder Konsequenzen von anderen Aspekten in der Liste sein). Zu guter Letzt unterscheidet sich die Anzahl der Dimensionen zwischen den Achtsamkeitsfragebögen stark (für eine Liste aller in diesem Kapitel erwähnten Fragebögen, ihrer Akronyme und Literaturangaben, siehe **Tabelle 3.1**). Neben sieben eindimensionalen Fragebögen (z.B. MAAS, SMQ), existieren sieben zweidimensionale (z.B. PMS, TMS) und vier mehrdimensionale (z.B. KIMS, CAMS-R) Instrumente. Was schlussendlich am stärksten auf bestehende Divergenzen hinweist, ist, dass die Konstrukte, die durch diese unterschiedlichen Fragebögen erhoben wurden, nur relativ niedrig miteinander korrelieren: Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer und Toney (2006) fanden Korrelationen zwischen $r = .31$ und $r = .67$ (mittlere Korrelation: $r = .50$) zwischen den 5 ältesten Fragebögen. Die Höhe einiger dieser Korrelationen entspricht jener Höhe, die man zwischen ähnlichen oder miteinander assoziierten Konstrukten erwarten würde, aber nicht der zwischen Fragebögen, die eigentlich das gleiche Konstrukt zu messen beabsichtigen. Es ist entsprechend wenig überraschend, wenn die psychologische Forschung und klinische Interventionsstudien zu inkonsistenten und uneindeutigen Ergebnissen kommen, solange sie auf einer so unklaren Grundlage von Konzepten und Instrumenten basieren.

3.2. EXTRAKTION DER FUNDAMENTALEN DIMENSIONEN VON ACHTSAMKEIT

Wie kann nun eine solche zum derzeitigen Zeitpunkt noch ausstehende einheitliche Konzeptualisierung von Achtsamkeit entwickelt werden? Eine Möglichkeit besteht darin, die Erfahrung von Achtsamkeitsforschern und Praktizierenden der Achtsamkeitsmeditation zu nutzen. Entsprechend bestand diese Studie aus zwei Teilen: nach einer Integration existierender Achtsamkeitsfragebögen in einem ersten Schritt (**Studie 1**) folgte eine Validierung der Ergebnisse in einer Studie mit Praktizierenden (**Studie 2**).

Tabelle 3.1

Achtsamkeitsfragebögen

Acronym	Fragebogen	Referenz	Anzahl der Faktoren
AAQ	Acceptance and Action Questionnaire	Hayes et al., 2004b	1
BIPM	Balanced Index of Psychological Mindedness	Nyklicek & Denollet, 2009	2
CAMS-R	Cognitive and Affective Mindfulness Scale—Revised	Feldman et al., 2007	4
EQ	Experiences Questionnaire	Fresco et al., 2007	1
FFMQ	Five Facet Mindfulness Questionnaire	Baer et al., 2006	5
FMI	Freiburg Mindfulness Inventory	Walach et al., 2004	2
KIMS	Kentucky Inventory of Mindfulness Skills	Baer et al., 2004	4
MAAS	Mindful Attention Awareness Scale	Brown & Ryan, 2003	1
MEQ	Mindful Eating Questionnaire	Framson et al., 2009	5
PMS	Philadelphia Mindfulness Scale	Cardaciotto et al., 2008	2
SMQ	Southampton Mindfulness Questionnaire	Chadwick et al., 2008	1
TMS	Toronto Mindfulness Scale		2
	State version	Lau et al., 2006	
	Trait version	Davis et al., 2009	

Studie 1. In aller Regel übertragen Forscher ihr Verständnis eines Phänomens und Erkenntnisse der zu diesem Zeitpunkt vorhandenen Literatur zum Thema in die Gestaltung ihrer Messinstrumente. Beispielsweise suchten Feldman et al. (2007) zuerst nach einer operationalen Definition von Achtsamkeit, identifizierten daraus vier Komponenten, aus denen Achtsamkeit entsprechend dieser Definition besteht und konstruierten dann Items, die diese Komponenten erfassen. Baer et al. (2004) identifizierten in einem ersten Schritt vier Verhaltensweisen, die Personen zeigen, wenn sie achtsam sind und konstruierten dann Items, die diese Verhaltensweisen repräsentieren. Diese Items wurden aus verschiedenen Beschreibungen von Achtsamkeit abgeleitet. Geht man also davon aus, dass Forscher eine bestimmte Vorstellung davon haben, welches Phänomen sie mit einem Fragebogen zu erfassen beabsichtigen und auf dieser Grundlage die möglichen Items formulieren, erscheint es sinnvoll, verschiedene Achtsamkeitsfragebögen zu integrieren, um deren Schnittmengen zu identifizieren und damit einen Eindruck zu erlangen, welche Aspekte in der derzeitigen Achtsamkeitsforschung zum Achtsamkeitskonstrukt gezählt werden. Durch dieses Vorgehen sollte also nachvollzogen werden können, wie zeitgenössische westliche Achtsamkeitsforscher das Achtsamkeitskonzept begreifen und benutzen. Entsprechend wurden im ersten Schritt die existierenden Operationalisierungen von Achtsamkeit gesammelt und kombiniert, um aus ihnen dann die sie verbindenden fundamentalen Dimensionen zu identifizieren. Die Idee, die Dimensionen der Achtsamkeit zu erforschen, indem existierende Skalen benutzt werden, ist nicht neu. Baer et al.,

(2006) analysierten die fünf zuerst konstruierten Achtsamkeitsfragebögen (die Studie umfasste Forschung bis zum Jahr 2005) und entwickelten den FFMQ. Die Autoren extrahierten fünf Dimensionen (Facetten) der Achtsamkeit: (1) Sensationen / Wahrnehmungen / Gedanken und Gefühle beobachten / bemerken / beachten, (2) Handeln mit Bewusstheit / Autopilot / Konzentration / sich nicht ablenken lassen, (3) Nichtbewerten der eigenen Erfahrungen, (4) Nichtreagieren auf innere Erfahrungen und (5) das Beschreiben und in-Worte-Fassen der inneren Erfahrung. Allerdings schien die Faktorenstruktur vom einzigen Fragebogen dominiert zu sein, der absichtlich mehrdimensional konzipiert worden war (KIMS; Baer, Smith & Allan, 2004). Dieser stellte ein Drittel des Itempools. Seit der Studie von Baer et al. (2006) wurden viele andere Skalen entwickelt. Im Verlauf der Skalenentwicklung haben die Forscher immer wieder das Konzept von Achtsamkeit leicht verändert und neu bestimmt, der fortlaufende Diskurs über die Bedeutung von Achtsamkeit führte außerdem zu weiteren Items. Daher erlauben die hier präsentierten Daten auch ein Urteil darüber, inwieweit die Ergebnisse von Baer et al. (2006) nach 10 Jahren weiterer extensiver Achtsamkeitsforschung und Skalenentwicklung noch aktuell sind.

Studie 2. Die Kombination existierender Ansätze zur Messung von Achtsamkeit kann lediglich ein erster Schritt sein, der nach Validierung durch Achtsamkeitspraktizierende verlangt, weil (1) in manchen Achtsamkeitsfragebögen Aspekte inkludiert sein könnten, die für das Achtsamkeitskonstrukt nicht essentiell sind und (2) essentielle Aspekte von Achtsamkeit möglicherweise in den Fragebögen oder bedingt durch die Dimensionsreduktion nicht enthalten sind. Aus diesen Gründen wurden im zweiten Schritt erfahrene buddhistische Meditierende in ihrer Funktion als Achtsamkeitsexperten befragt, da diese Personen täglich mit dem Achtsamkeitskonzept zu tun haben (d.h. sie praktizieren Achtsamkeit in ihrer Meditation und/oder im Alltag). Die Praktizierenden sollten beurteilen, welche Aspekte sie als essentiell für ihr Verständnis von Achtsamkeit ansehen. So sollten die Dimensionen, die in Schritt 1 identifiziert wurden, weiterentwickelt werden. Basierend auf diesen Ergebnissen wird eine modifizierte Definition von Achtsamkeit vorgeschlagen, die alle Dimensionen umfassen soll, die Forscher und Praktizierende als Hauptbestandteile von Achtsamkeit ansehen und die daher den bestmöglichen Konsens zwischen den derzeitigen „Nutzern“ des Achtsamkeitskonzeptes darstellen sollte.

3.3. INTEGRATION VON ITEMS, DIE ACHTSAMKEIT MESSEN SOLLEN (STUDIE 1)

Um das gegenwärtige westliche Verständnis von Achtsamkeit zu untersuchen und seine fundamentalen Dimensionen zu finden, wurde eine große Anzahl von Items genutzt, die den am häufigsten genutzten Achtsamkeitsfragebögen entstammten. Da sich das Verständnis einzelner Items verändern kann, wenn eine Meditationspraxis begonnen wurde (siehe z.B.

Belzer et al., 2013; Grossman, 2008; van Dam, Earleywine, & Danoff-Burg, 2009), musste entschieden werden, ob die Stichprobe Meditierende oder Nichtmeditierende umfassen sollte. Die Definition, die auf Grundlage dieser Studie vorgeschlagen wird, soll als Kommunikationsbasis für Forscher verschiedener Forschungsrichtungen dienen. Sie soll verständlich sein, ohne dass der Forscher selbst Meditationspraxis besitzt und sie sollte von Anhängern verschiedener Meditationstraditionen möglichst ähnlich interpretiert werden. Die Befragung meditationsnaiver Personen ist in Bezug auf diese beiden Anforderungen am besten geeignet. Außerdem wurden in der Vergangenheit zahlreiche Studien durchgeführt, in denen Achtsamkeit an unerfahrenen Teilnehmern untersucht wurde, wobei Achtsamkeit als eine Eigenschaft oder Fähigkeit konzeptualisiert wurde, die *jedem* Menschen (in unterschiedlichem Ausmaß) zu Eigen ist. Zu diesen Studien zählen auch die zahlreichen Interventionsstudien, bei denen häufig meditationsnaive Probanden in eine Kontroll- und eine Meditationsgruppe aufgeteilt werden und bei denen die Messungen vor und nach der Intervention stattfinden. Um sicherzustellen, dass Definitionen und entsprechende Messinstrumente zur Erfassung von Achtsamkeit von solchen meditationsnaiven Probanden gut verstanden werden, ist die Konzipierung der Definition durch eine Befragung ebensolcher Personen ohne Meditationserfahrung die bessere Alternative.

3.3.1. METHODE

Stichprobe. Insgesamt wurden 530 Teilnehmer der Technischen Universität Chemnitz, die teilweise zum Erwerb von Versuchspersonenstunden an der Studie teilnahmen, rekrutiert. Von diesen Personen lieferten 406 komplette Datensätze ab. Die Mehrheit (61.8%) hatte zum Zeitpunkt der Befragung noch niemals meditiert, 27.3% hatten es nur einige wenige Male ausprobiert und 10.1% berichteten von einer früheren oder gegenwärtigen regelmäßigen Meditationspraxis (3 Teilnehmer beantworten diese Frage nicht). Nach Ausschluss der Teilnehmer mit regelmäßiger Meditationserfahrung verblieben 362 Datensätze. Die meisten dieser Teilnehmer (76.8%) studierten zum Zeitpunkt der Befragung. Vorrangig vertreten waren Studierende der Psychologie (34.0% der Stichprobe), Sensorik und kognitiver Psychologie (17.1%) oder anderer Human- und Sozialwissenschaften (7.7%). 73.2% der Teilnehmer waren weiblich. Ungefähr die Hälfte der Teilnehmer (56.1%) berichtete sich keiner Religion zugehörig zu fühlen, 40.0% hatten einen christlichen Glauben.

Materialien. Die Durchsicht der Literatur ergab eine große Anzahl unterschiedlicher Achtsamkeitsfragebögen, von denen schlussendlich 11 in der Studie genutzt wurden (AAQ, BIPM, CAMS-R, EQ, FMI, KIMS, MAAS, MEQ, PMS, SMQ, und TMS; für Literaturangaben siehe **Tabelle 3.1**). Im Speziellen wurden Fragebögen exkludiert, die speziell zur Messung von Zustands-Achtsamkeit und nicht zur Messung von Achtsamkeit als Eigenschaft konstruiert

worden waren (wie die state-Version des TMS; Lau et al., 2006) oder die vollständig aus anderen Fragebögen zusammengesetzt waren und daher keine zusätzlichen Items zum Itempool beisteuerten (wie den FFMQ; Baer et al., 2006). Weiterhin wurde der Ausschluss des MEQ (Framson et al., 2009) aufgrund seiner Spezifität für den Bereich der Essstörungen in Betracht gezogen. Da dieser Fragebogen aber detailliertere Einsicht in mögliche Manifestationen von Achtsamkeit geben konnte als allgemeinere Fragebögen, wurde er trotzdem berücksichtigt. Falls möglich, wurden die deutschen Übersetzungen der Fragebögen (Kobarg, 2007; Ströhle, Nachtigall, Michalak, & Heidenreich, 2010; Walach et al., 2004) genutzt. In anderen Fällen wurden die Items von der Autorin übersetzt und von zwei weiteren achtsamkeitserfahrenen Wissenschaftlern überprüft. Divergenzen wurden durch Diskussionen über die Bedeutung der jeweiligen Items gelöst. Um zu ermöglichen, dass die Teilnehmer eine einheitliche Antwortskala nutzen können und somit Verwirrung über die Antwortalternativen zu vermeiden, wurden alle Items so umformuliert, dass sie mithilfe einer Zustimmungsskala (von „stimme nicht zu“ bis „stimme zu“) beantwortet werden konnten. Aus den 11 Fragebögen wurden 182 Items extrahiert. Um sicherzustellen, dass die Fragen für meditationsnaive Personen verständlich sind, beantworteten die 182 Items zuerst acht Personen mit unterschiedlichem Alter und Bildungsniveau, denen das Achtsamkeitskonzept völlig unbekannt war. Sie antworteten auf einer 11-Punkte Likert-Skala, die von 0 („Ich stimme gar nicht zu“) bis 10 („Ich stimme vollständig zu“) reichte. Items, von denen die Befragten berichteten, sie seien schwer verständlich oder schwierig zu beantworten und Items, die von allen 8 Personen sehr extrem beantwortet wurden, wurden anschließend in einer Fokusgruppe mit 4 Psychologiestudierenden, die ebenso keine Erfahrung mit dem Achtsamkeitskonzept hatten, besprochen. Alle diese Items wurden umformuliert, sodass anschließend davon ausgegangen werden konnte, dass sie von meditationsnaiven Personen richtig interpretiert werden. Zusätzlich wurde bemerkt, dass einige Items mehr als eine Aussage beinhalteten. Diese Items wurden geteilt, wodurch nun insgesamt 194 Items resultierten.

Vorgehen. Teilnehmer wurden via E-Mail rekrutiert und bearbeiteten den Fragebogen online. Sie beantworteten alle 194 Items und nutzten dafür eine 11-Punkte Likert-Zustimmungsskala, die von 0 („Ich stimme gar nicht zu“) bis 10 („Ich stimme vollkommen zu“) reichte.

3.3.2. ERGEBNISSE

3.3.2.1. FRAGEBOGENKORRELATIONEN

Zur Überprüfung der Hypothese, dass die vorhandenen Achtsamkeitsmaße nur lose miteinander assoziiert sind, wurden die Korrelationen zwischen den Gesamtpunktzahlen der

eingesetzten Instrumente analysiert²⁰. Wie in **Tabelle 3.2** ersichtlich wird, schwanken die Korrelationen zwischen den Skalenwerten von $r = -.47$ bis $r = .79$ (mittlere Korrelation $\bar{r} = .27$).

3.3.2.2. FAKTORENANALYSE

Die Daten hatten einen *measure of sampling adequacy* (MSA) value²¹ von .79 und damit ausreichend Eignung für eine Faktorenanalyse (Kaiser, 1974). Alle 194 Items wurden in eine Hauptkomponentenanalyse (*principal component analysis*, PCA) mit VARIMAX-Rotation einbezogen. Es zeigten sich 49 Dimensionen mit Eigenwerten größer als 1 – eine sehr große Zahl, die die große Divergenz in den Achtsamkeitsitems reflektiert. Zur Bestimmung der Anzahl zu extrahierender Faktoren wurden zusätzlich zwei weitere Verfahren angewandt: die Parallelanalyse (Horn, 1965) und das Screeplot. Die Parallelanalyse ist eine Monte Carlo Simulationstechnik, die die Eigenwerte der PCA mit den Eigenwerten eines zufälligen Datensets der gleichen Größe vergleicht: die Anzahl zu extrahierender Faktoren entspricht dabei der Anzahl an Eigenwerten im empirischen Datensatz, die größer sind als die Eigenwerte des Zufallsdatensatzes (Klopp, 2013). Es resultierte eine 13-Dimensionen-Lösung, die schwer zu interpretieren war. Auch das Screeplot – ein Abtragen der Eigenwerte gegen die Anzahl der

Tabelle 3.2

Korrelationen zwischen den erhobenen Achtsamkeitsmaßen

Maß	MAAS	TMS	SMQ	CAMS-R	PMS	KIMS	FMI	AAQ	BIPM	EQ	MEQ
MAAS		-.20	-.47	.45	.42	.53	.05	.03	.37	.10	.37
TMS			.54	.30	.23	.13	.67	.21	.37	.50	.04
SMQ				-.03	-.19	-.24	.33	.05	-.06	.28	-.08
CAMS-R					.63	.66	.52	.23	.46	.57	.29
PMS						.71	.49	.19	.54	.52	.36
KIMS							.37	.12	.58	.37	.36
FMI								.17	.44	.69	.17
AAQ									.08	.13	.08
BIPM										.23	.22
EQ											.25

²⁰ An dieser Stelle sollte beachtet werden, dass manche Items nicht vollständig den Originalitems entsprachen, da sie in einem vorangegangenen Schritt, wie beschrieben, umformuliert wurden. Da dies nur kleine Veränderungen der Originalitems betrifft und Veränderungen nur bei wenigen Items notwendig waren, sollten die hier berichteten Korrelationen trotzdem eine gute Schätzung für die Korrelation der Originalskalen darstellen.

²¹Der MSA Wert (Maß der Stichprobeneignung) misst das Ausmaß in dem die einbezogenen Variablen miteinander korrelieren und zeigt damit an, wie gut die Daten für eine PCA geeignet sind. Daten mit MSR-Werten $\leq .5$ werden als ungeeignet betrachtet.

Dimensionen – ergab keine klare Lösung. Aus diesem Grunde wurde die Anzahl der Dimensionen auf Grundlage ihrer Interpretierbarkeit bestimmt: Entsprechend Schwab (2007) besteht eine gute Interpretierbarkeit, wenn alle Komponenten von mindestens drei Items gemessen werden, alle auf einer Dimension hoch ladenden Items eine ähnliche oder die gleiche konzeptuelle Bedeutung haben, die Items anderer Dimensionen andere Konstrukte messen, und jedes Item nur auf einem Faktor hoch lädt. Bei der sukzessiven Analyse aller 13 Lösungen (d.h. der Extraktion einer bis hin zu 13 Dimensionen) auf ihre statistische und konzeptuelle Passung zeigte die 7-dimensionale Lösung im Vergleich mit allen anderen Lösungen gute Faktorladungen und war einfach zu interpretieren. Deshalb wurde die 7-dimensionale Lösung als der beste Trade-off²² zwischen statistischer Faktorqualität und Detailliertheit der resultierenden Struktur (die 35,8% der vorhandenen Varianz repräsentiert) angesehen:

(1) Die erste Komponente erklärt 8.4% der Varianz und beinhaltet Items, wie z.B. *“Ich sage mir häufig, dass ich nicht so denken sollte, wie ich denke”, “Ich denke, dass ich manche meiner Gefühle nicht haben sollte” und “Ich glaube, dass einige meiner Gedanken unnormal sind und dass ich nicht so denken sollte”*. Sie beschreibt die Neigung dazu Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen als ihrer Natur nach neutral zu betrachten und sie nicht als gut oder schlecht (oder Derivate von gut und schlecht) zu bewerten. Die Dimension beinhaltet Items, die sich auf die Bewertung des Selbst in Hinblick auf die eigenen Anforderungen oder in Vergleich mit anderen Personen, beziehen. Außerdem beinhalten viele der Items Aspekte der Vermeidung von Gedanken und Gefühlen. Diese Dimension erhielt die Bezeichnung *Nicht-Bewertung*.

(2) Die zweite Komponente erklärt 6.1% der Varianz und enthält Items, wie z.B. *“Ich bin neugierig, was ich über mich lernen kann, wenn ich beobachte, wie ich auf bestimmte Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen reagiere”, “Meine negativen Gefühle können mich eine Menge über mich selbst lehren”, und “Ich achte darauf, wie sich meine Gefühle auf meine Gedanken und mein Verhalten auswirken”*. Sie beschreibt eine offene und neugierige Haltung gegenüber inneren Prozessen und Reaktionen, insbesondere gegenüber Gedanken und Gefühlen. Sie beinhaltet eine Bewusstheit über die aktuellen Gedanken und Gefühl und bezieht sich sowohl auf positive als auch auf negative Erfahrungen. Diese Dimension erhielt die Bezeichnung *neugierige Haltung gegenüber inneren Prozessen und Reaktionen*.

²² Um die Gültigkeit der 7-dimensionalen Struktur zu beurteilen, wurden außerdem die 49 Dimensionen, die aus dem Kaiser-Kriterium resultierten, analysiert. Die meisten dieser Dimensionen können semantisch einer der 7 Dimensionen zugeordnet werden (außer 18 uninterpretierbare Dimensionen, auf denen nur ein einziges Item hoch lud, 2 heterogene Dimensionen, und 4 Dimensionen, die eher psychopathologische Aspekte enthielten).

(3) Die dritte Komponente erklärt 4.9% der Varianz und beinhaltet Items, wie z.B. *“Meistens achte ich auf Empfindungen, wie zum Beispiel Wind in meinem Haar oder Sonnenschein auf meinem Gesicht”*, *“Ich schmecke jeden Bissen des Essens, das ich zu mir nehme”* und *“Ich nehme Veränderungen meines Körpers wahr, beispielsweise ob meine Atmung sich vertieft oder abflacht”*. Sie beschreibt die bewusste Wahrnehmung der durch die fünf Sinne empfangenen Sinneswahrnehmungen (Geschmack, Geruch, Sicht, Haptik und Gehör) und Interozeption, wie Empfindungen des Atmens, Beschleunigung des Pulses oder Muskelanspannung. Diese Dimension erhielt die Bezeichnung *sensorisches Bewusstsein*.

(4) Die vierte Komponente erklärt 4.5% der Varianz und beinhaltet Items, wie z.B. *“Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, kann ich sie einfach wahrnehmen, ohne auf sie zu reagieren”*, *“Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, fühle ich mich kurz danach wieder ruhig”* und *“Ich kann unangenehme Gefühle beobachten, ohne mich in sie hineinziehen zu lassen”*. Sie beschreibt die Fähigkeit selbst-relevante Dinge zu beobachten, ohne in sie hineingezogen zu werden. Im Besonderen geht es um eine emotionale Distanz zu den wahrgenommenen Dingen (Gedanken, Emotionen, Probleme) und damit um die Fähigkeit zwischen sich selbst und dem eigenen mentalen Inhalt zu unterscheiden. Es beinhaltet auch die Akzeptanz der Dinge, wie sie sind, ohne zu versuchen sie zu verändern. Aus diesem Grunde laden auch einige Items, die mit Emotionsregulation assoziiert sind, auf dieser Dimension. Diese Dimension erhielt die Bezeichnung *Dezentrierung*.

(5) Die fünfte Komponente erklärt 4.5% der Varianz und beinhaltet Items, wie z.B. *“Ich kann meine Gefühle gut in Worte fassen”*, *“Ich kann normalerweise ganz genau beschreiben, wie ich mich in diesem Moment fühle”* und *“Wenn mich jemand fragt, wie ich mich fühle, kann ich meine Emotionen leicht benennen”*. Diese Komponente bezieht sich auf die Fähigkeit innere Erfahrungen in Worte zu fassen. Diese Dimension erhielt die Bezeichnung *Beschreiben innerer Erfahrung*.

(6) Die sechste Komponente erklärt 3.8% der Varianz und beinhaltet Items, wie z.B. *“Ich lasse mich schnell ablenken.”*, *“Wenn ich etwas tue, dann schweifen meine Gedanken ab und ich bin leicht abzulenken”* und *“Wenn ich arbeite, dann bin ich mit meinen Gedanken zum Teil bei anderen Dingen, zum Beispiel, was ich später tun werde oder was ich lieber tun würde”*. Diese Komponente repräsentiert die Tendenz einer Person sich nicht ablenken zu lassen, alle mentale Energie für die zu diesem Moment ablaufende Aufgabe aufzuwenden (und nicht für die Verarbeitung insbesondere aufgaben-irrelevanter Gedanken), nur eine Sache zu einem Zeitpunkt zu tun und Dinge nicht automatisch zu tun, weil der Geist mit aufgaben-irrelevanten Gedanken beschäftigt ist. Diese Dimension erhielt die Bezeichnung *ungeteilte Aufmerksamkeit*.

(7) Die siebente Komponente erklärt 3.5% der Varianz und enthält Items, wie z.B. *“Wenn es auf einer Party gutes Essen gibt, esse ich weiter, auch wenn ich satt bin”* *“Wenn etwas zu Essen übrig ist, was ich liebe, nehme ich nach, auch wenn ich eigentlich satt bin”* und *“Ich höre auf zu essen, wenn ich satt bin, auch wenn ich etwas esse, was ich liebe”*. Diese Komponente repräsentiert die Fähigkeit das eigene Essverhalten zu kontrollieren. Diese Dimension erhielt die Bezeichnung *Kontrolle über das eigene Essverhalten*. Die genauen Faktorladungen können im **Anhang D** nachvollzogen werden.

3.3.3. DISKUSSION

Mit der beschriebenen Studie sollte überprüft werden, ob die verfügbaren Fragebögen zur Erhebung selbsteingeschätzter Achtsamkeit die gleichen Aspekte erfassen, oder ob sie inhaltlich stark variieren. Im Falle einer bedeutsamen Variabilität sollten aus den verfügbaren Achtsamkeitsitems die den Fragebögen zugrundeliegenden fundamentalen Dimensionen extrahiert werden. Zuerst zeigten sich im Durchschnitt lediglich mittelgroße Zusammenhänge zwischen den Gesamtpunktzahlen der unterschiedlichen Messinstrumente. Da es sich dabei um Messinstrumente handelt, die aufgrund des gleichen Untersuchungsgegenstandes äquivalent eingesetzt werden könnten, kann diese Situation keinesfalls als befriedigend angesehen werden. Entsprechend ist die Suche nach einer vereinheitlichenden Konzeptualisierung gerechtfertigt und dringend angezeigt.

Die sich anschließende Faktorenanalyse ergab, dass die Items der einbezogenen Achtsamkeitsskalen am Besten in sieben Komponenten eingeteilt werden können: Nicht-Bewerten der inneren Erfahrung, eine neugierige Haltung gegenüber inneren Prozessen und Reaktionen, eine bewusste Wahrnehmung externer und körperlicher Empfindungen, die Beobachtung der eigenen Erfahrung ohne sich mit ihr zu identifizieren, die eigene Erfahrung in Worte fassen zu können, zu jedem Zeitpunkt vollkommen mit einer einzigen Tätigkeit beschäftigt zu sein, und sein Essverhalten kontrollieren zu können. Das uneindeutige Screeplot, sowie die inhaltliche Nichtinterpretierbarkeit der Ergebnisse der Faktorenextraktion nach Kaiser-Kriterium und Parallelanalyse weisen allerdings darauf hin, dass es keine eindeutige sich in den Messinstrumenten widerspiegelnde Struktur von Achtsamkeit gibt. Die Suche nach einer angemessenen Faktorenlösung war ein schwieriges Unterfangen. Letztendlich wurde die 7-dimensionale Lösung aufgrund ihrer eindeutigen Interpretierbarkeit ausgewählt. Die meisten der 49 Faktoren, die aufgrund des Kaiser-Kriteriums entstehen, können den 7 Dimensionen semantisch zugeordnet werden. Die meisten nicht zuordenbaren Aspekte (Erfahrungsvermeidung, Selbst-Bewertung, emotionale Intelligenz, Rumination) können als Indikatoren einer Psychopathologie interpretiert werden und sollten daher nicht als fundamentale Dimensionen von Achtsamkeit in Betracht kommen. Die Frage, ob die identifizierten Aspekte tatsächlich unerlässliche Bestandteile von Achtsamkeit sind und ob

wichtigen Aspekte vergessen wurden, soll nachfolgend durch eine Befragung erfahrener Meditierender beantwortet werden.

3.4. INHALTLICHE VALIDITÄT DER FUNDAMENTALEN DIMENSIONEN VON ACHTSAMKEIT (STUDIE 2)

Um zu beurteilen, inwieweit die sieben in Studie 1 identifizierten Dimensionen von Achtsamkeit das Konstrukt hinreichend in der Art und Weise abdecken, wie es von Menschen verstanden wird, die jeden Tag damit in Berührung kommen, wurden Praktizierende der Achtsamkeitsmeditation kontaktiert und gebeten anzugeben, für wie wichtig sie die **Kapitel 3.3** identifizierten Dimensionen für das korrekte Verständnis von Achtsamkeit einschätzen und ob wichtige Aspekte ihrer Meinung nach fehlen. Zusätzlich zu den sieben Dimensionen wurde nach der Wichtigkeit von Akzeptanz für das Achtsamkeitskonstrukt gefragt. Da Akzeptanz expliziter Teil verschiedener Achtsamkeitsdefinitionen ist (z.B. Bishop et al., 2004), sollte untersucht werden, ob es auch entsprechend der Meinung von Experten in einer Konzeptualisierung von Achtsamkeit nicht fehlen dürfe. Um so umfassend wie möglich zu sein, wurde die Liste möglicher Aspekte von Achtsamkeit um einen Punkt erweitert, der in der Literatur, sowie in narrativen Interviews mit erfahrenen Meditierenden (siehe **Kapitel 5**) immer wieder erwähnt wird: einsichtsvolles Verstehen (siehe z.B. Grabovac & Lau, 2011). Einige wenige Achtsamkeitsfragebögen, wie der FMI, beinhalten diesen Aspekt auch in gewissem Ausmaß (siehe Bergomi et al., 2013). Allerdings wird dieser Aspekt teilweise auch als Resultat von oder als Grund für die Achtsamkeitsmeditationspraxis (insbesondere Einsichtsmeditationspraktiken) und nicht unbedingt als der Achtsamkeit inhärenter Aspekt diskutiert.

3.4.1. METHODE

Stichprobe. Meditationszentren und -gruppen (die meisten gehörten einer der folgenden Traditionen an: Soto Zen, Rinzai Zen, Tibetische Meditation und Vipassana) in ganz Deutschland, sowie in der Schweiz und in Österreich erhielten Einladungen zur Teilnahme an einer Online-Umfrage. Insgesamt füllten 484 Teilnehmer die Fragebögen aus. 107 Personen wurden aus der Analyse ausgeschlossen, weil sie nicht klar angaben, zum Zeitpunkt der Befragung nicht unter einer psychischen Störung zu leiden. Für die Beantwortung der Fragestellung interessierten ausschließlich Meditierende mit buddhistischem Hintergrund, weil diese Personen mit der Idee von Achtsamkeit besonders vertraut sind. Aus diesem Grund wurden weiterhin die Daten von 109 meditations-naiven Personen und die Daten von 139 Personen, die Meditationserfahrung ausschließlich außerhalb des buddhistischen Spektrums

gesammelt hatten, ausgeschlossen. Es resultierten 129 Teilnehmer mit Erfahrung in einer buddhistischen Meditationspraxis (mittleres Alter: 47.7 Jahre, $SD = 12.7$, 57% weiblich) mit einer mittleren Meditationserfahrung von 12.04 Jahren ($SD = 9.8$).

Materialien. Die Teilnehmer wurden nach ihrer subjektiven Einschätzung über die Wichtigkeit der sieben Dimensionen aus Studie 1 und den anderen potentiellen Aspekten von Achtsamkeit gefragt: „Was ist Achtsamkeit und was ist es nicht? Die folgende Liste enthält Aspekte, die in irgendeiner Verbindung zum Konstrukt ‚Achtsamkeit‘ stehen. Bitte geben Sie an, wie stark sie die genannten Aspekte mit Achtsamkeit in Zusammenhang bringen würden. Wenn Sie denken, der jeweilige Aspekt hat gar nichts mit Achtsamkeit zu tun, dann kreuzen Sie bitte die 0 an. Ist der Aspekt ein Teilbereich dessen, was Sie unter Achtsamkeit verstehen, so kreuzen Sie bitte die 4 an. Manche Aspekte stehen vielleicht in irgendeiner Weise mit Achtsamkeit in Zusammenhang, weil sie eine Technik zur Kultivierung dieser sind oder eine Folge aus der Kultivierung von Achtsamkeit. In solcherlei Fällen nutzen Sie bitte die mittleren Kategorien, je nachdem für wie stark Sie den Zusammenhang erachten.“ Die Liste enthielt alle sieben in Studie 1 identifizierten Dimensionen von Achtsamkeit – Nicht-Bewertung, Dezentrierung, eine neugierige Haltung gegenüber inneren Prozessen und Reaktionen, sensorische Bewusstheit, ungeteilte Aufmerksamkeit, Beschreiben innerer Erfahrungen und Kontrolle des Essverhaltens – sowie Akzeptanz und einsichtsvolles Verstehen. Zusätzlich wurden die Aspekte neugierige Haltung gegenüber inneren Prozessen und Reaktionen sowie sensorische Bewusstheit in zwei Teile aufgespalten, um die jeweiligen semantisch weiter differenzierbaren Komponenten erfassen zu können (neugierige Haltung gegenüber inneren Prozessen und Reaktionen: Bewusstheit mentaler Phänomene und Neugierde, sensorische Bewusstheit: externale Bewusstheit und Interozeption). Die Antworten wurden auf einer 5-stufigen Likert-Skala gegeben, bei der drei Zahlen mit Bezeichnungen versehen worden waren: 0 (hat gar nichts mit Achtsamkeit zu tun), 2 (steht in irgendeiner Verbindung mit Achtsamkeit, z.B. weil es eine Technik zur Kultivierung von Achtsamkeit ist oder eine Konsequenz, die aus der Kultivierung von Achtsamkeit folgt) und 4 (ist Teil des Achtsamkeitskonstruktes). Die Zahlen 1 und 3 erhielten keine Bezeichnung und sollten Zwischenschritte ermöglichen. Zusätzlich hatten die Teilnehmer in einem Textfeld (sonstige) die Möglichkeit, weitere Aspekte zu nennen, die von ihnen als relevant empfunden wurden, aber auf der Liste nicht zu finden waren.

3.4.2. ERGEBNISSE

Tabelle 3.3 zeigt die mittleren Ratings der Meditationsexperten hinsichtlich der Aspekte, die potentiell als Teil des Achtsamkeitskonstruktes gelten können. Sechs Dimensionen wurden von mehr als der Hälfte der Achtsamkeitsexperten mit dem Maximalwert 4 (entsprach „ist ein Teilbereich dessen, was Sie unter Achtsamkeit verstehen“) bewertet und können daher im

Sinnes eines Konsenses als fundamentale Dimensionen der Achtsamkeit gelten: Nicht-Bewertung, Dezentrierung, innere Bewusstheit, sensorische Bewusstheit (unterteilt in die Bewusstheit von externen Reizen und Interozeption) und ungeteilte Aufmerksamkeit.

Neunundzwanzig²³ Teilnehmer beantworteten die Frage nach weiteren Aspekten, die zum Achtsamkeitskonzept gehören. Aspekte, die mehr als einmal genannt wurden, waren

Tabelle 3.3

Bewertung der Wichtigkeit der fundamentalen und der ausgeschlossenen Dimensionen von Achtsamkeit

Dimension	Beschreibung	Mittlere Wichtigkeit	SD	Anteil Maximalwert ^a
Fundamentale Dimensionen				
Nicht-Bewertung	Die Tendenz Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen als von Natur aus neutral zu betrachten und nicht als gut oder schlecht	3.27	1.06	61.7
Dezentrierung	Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen ohne von ihnen absorbiert zu werden	3.69	0.67	80.6
Innere Bewusstheit	Bewusstheit innerpsychischer Phänomene, z.B. Gedanken und Emotionen	3.56	0.75	70.3
Sensorische Bewusstheit	Bewusstheit über wahrnehmbare Signale des Körpers (Interozeption)	3.48	0.79	65.9
	Bewusstheit über wahrnehmbare Reize aus der Umwelt	3.36	0.85	58.1
Ungeteilte Aufmerksamkeit	Unbeeinflusste Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment	3.69	0.74	80.6
Ausgeschlossen				
Beschreibung innerer Erfahrungen	Beschreiben eigener Gefühle	2.14	1.20	17.1
Neugierde	Neugierde	2.06	1.44	22.5
Kontrolle des Essverhaltens	Kontrolle über das eigene Essverhalten	2.32	1.29	25.4
Akzeptanz	Akzeptanz von Erfahrungen	2.78	1.22	40.3
Einsichtsvolles Verstehen	Einsichtsvolles Verstehen	2.91	1.23	47.3

^a Anteil der Teilnehmer, die dem entsprechenden Aspekt den Maximalwert zuordneten

²³ Da die Antwortraten für dieses Item so gering waren, wurden alle verfügbaren Daten des Datensets zur Beantwortung dieser Frage genutzt: 19 Personen waren zu diesem Zeitpunkt regelmäßig Meditierende einer buddhistischen Tradition, 3 waren früher buddhistisch Meditierende, und 7 hatten keine formale Meditationspraxis.

Impulskontrolle, Mitgefühl, Hier-und-Jetzt, Bewusstheit und Wahrnehmung (gleichmäßig verteilt zwischen Subjekt und Objekt; eigene Gedanken, Gefühle und Handlungen; Körperhaltung; eigene Handlungen und Reaktionsmuster im Kontext der eigenen negativen geistigen Aktivität, wie Gier oder Hass; alltägliche Dinge), ethisches Verhalten, Genuss, Offenheit und Akzeptanz. Die Aspekte Bewusstheit und Wahrnehmung können unter die Dimensionen der inneren und sensorischen Bewusstheit subsummiert werden. Hier-und-Jetzt ist Teil der ungeteilten Aufmerksamkeit. Alle anderen Aspekte sind Haltungen, mit denen man der Erfahrung begegnet: Mitgefühl, Genuss, Offenheit und Akzeptanz. Genau wie ethisches Verhalten und Impulskontrolle werden sie nicht in der aktuellen Konzeption der fundamentalen Dimensionen von Achtsamkeit abgedeckt (siehe unten für eine Diskussion dieses Aspektes).

3.4.3. DISKUSSION

In Studie 1 wurden sieben Hauptkomponenten von Achtsamkeit identifiziert, die durch existierende Achtsamkeitsskalen abgedeckt werden: Nicht-Bewerten, Dezentrierung, eine neugierige Haltung gegenüber inneren Prozessen und Reaktionen, sensorische Bewusstheit, ungeteilte Aufmerksamkeit, Beschreibung innerer Erfahrungen und Kontrolle des Essverhaltens. Die Daten aus Studie 2 legen nahe, dass entsprechend der Meinung einer Stichprobe erfahrener buddhistischer Meditierender (1) die identifizierten Dimensionen alle wichtigen Aspekte von Achtsamkeit enthalten, aber dass (2) die Kontrolle des Essverhaltens und die Beschreibung innerer Erfahrung verzichtbar sind, weil sie zwar als mit Achtsamkeit in Verbindung stehend, aber nicht als Kern des Konzeptes betrachtet werden. Der Ausschluss dieser Dimensionen kann auch konzeptuell begründet werden. Erstens beinhaltet keine Beschreibung von Achtsamkeit explizit die Kontrolle des eigenen Essverhaltens. Diese Dimension ist wahrscheinlich aufgrund des Einschlusses des *Mindful Eating Questionnaires* entstanden, der für den Kontext der Essstörungen entwickelt wurde. Zweitens wurde in der Literatur bereits extensiv diskutiert, inwieweit die Fähigkeit innere Erfahrungen zu beschreiben grundlegend für das Achtsamkeitskonzept ist. Einige Autoren zählen diesen Aspekt zum Kern von Achtsamkeit (Linehan, 1993a, 1993b; Rapgay & Bystrisky, 2009), während andere argumentieren, dass es nur eine Technik ist, die der Erleichterung der Meditationspraxis dient (Bergomi et al., 2013; Brown et al., 2007; Grossman, 2008). Unter den am häufigsten genutzten Achtsamkeitsfragebögen beinhalten außerdem nur zwei (KIMS und FFMQ) diese Komponente (Bergomi et al., 2013), wobei der FFMQ, wie oben erwähnt, unter anderem aus dem KIMS heraus entwickelt wurde und ihm daher in der Faktorenstruktur stark ähnelt. Dass die identifizierten Dimensionen alle wichtigen Aspekte enthalten, wurde aus zwei Befunden geschlussfolgert: (1) aus theoretischen Überlegungen und Vorarbeiten gewonnene Annahmen über zusätzlich Aspekte wurden von den Befragten nicht bestätigt, (2) von den Befragten wurden keine zusätzlichen Aspekte vorgeschlagen.

Neben den in Studie 1 identifizierten sieben Dimensionen wurden die Teilnehmer nach der Wichtigkeit von Akzeptanz und einsichtsvollem Verstehen in Hinblick auf das Achtsamkeitskonzept gefragt. Die operationale Definition von Achtsamkeit, die von Bishop et al. (2004) vorgeschlagen wurde, beinhaltet ganz explizit Akzeptanz als einen wichtigen Bestandteil. Einige Fragebögen beinhalten ebenso Skalen, die die Bezeichnung Akzeptanz tragen. Allerdings beinhalten nur wenige dieser Skalen tatsächlich Items zur Akzeptanz (z.B. der FMI). Die meisten anderen Skalen nutzen diese Bezeichnung zur Beschreibung von Items, die eigentlich (Nicht-)Bewertung von Gedanken und Emotionen messen (was auch an den hohen Korrelationen mit der in dieser Studie identifizierten Nicht-Bewerten Dimension nachvollzogen werden kann, z.B. KIMS acceptance, $r = .88$, PMS acceptance, $r = .78$). Nicht zuletzt wird Akzeptanz auch in der buddhistischen Tradition nicht als essentieller Bestandteil von Achtsamkeit angesehen (z.B. Anālayo, 2003) und auch westliche Forscher stimmen bisher nicht darüber überein, ob Akzeptanz als Teil von Achtsamkeit gelten soll (Sauer et al., 2013). Die Bewertungen der Meditationsexperten legen jedenfalls nahe, dass Akzeptanz eher nicht als fundamentaler Bestandteil von Achtsamkeit betrachtet wird. Auf der Basis dieser Argumente entschied ich mich dafür, Akzeptanz von den weiteren Überlegungen auszuschließen. Eine weitere geistige Haltung, die in der Liste potentieller Aspekte von Achtsamkeit enthalten war, war Neugierde. Auch sie wurde als nicht essentiell für das Achtsamkeitskonstrukt bewertet. Aus diesem Grund wurde jene Dimension, die eine neugierige Haltung gegenüber inneren Prozessen und Reaktionen beschreibt, vom Aspekt der Neugierde befreit und als *innere Bewusstheit* bezeichnet. Ein weiterer Aspekt, der mit Achtsamkeit sehr stark verbunden zu sein scheint, ist das einsichtsvolle Verstehen. Die Bewertungen für diesen Aspekt waren nur knapp unter dem von mir definierten Kriterium. Andererseits war der Abstand zum nächstwichtigen Aspekt relativ groß (während nur ca. 47% der Befragten einsichtsvolles Verstehen als Teil von Achtsamkeit betrachteten, empfanden fast 11% mehr der Befragten, ca. 58%, dass die Bewusstheit von Umweltreizen als Teil von Achtsamkeit zu verstehen ist). Einsichtsvolles Verstehen scheint also ein Phänomen zu sein, das mit dem Konstrukt Achtsamkeit sehr eng verbunden ist, es wird aber von mehr als der Hälfte der Meditierenden nicht als inhärenter Teil des Achtsamkeitskonstrukts angesehen.

Betrachtet man die Ratings der Meditierenden genauer, könnte man sogar dazu übergehen, allein Dezentrierung und Unbeeinflusste Aufmerksamkeit als den Kern des Achtsamkeitskonstruktes zu betrachten, denn jeweils 80,6% der Befragten stimmen darin überein, dass diese beiden Aspekte Teile von Achtsamkeit sind – immerhin über 10% mehr Personen als beim nächstwichtigen Aspekt. Möchte man Achtsamkeit nicht auf diese beiden Dimensionen reduzieren – und immerhin werden die anderen drei Aspekte, die auch zu den fundamentalen Dimensionen von Achtsamkeit zählen, von über der Hälfte der Befragten als achtsamkeitsinhärente Aspekte betrachtet – muss man wohl trotzdem eingestehen, dass eine dezentrierte Haltung gegenüber der eigenen Erfahrung und eine unbeeinflusste

Aufmerksamkeit auf den Moment eine herausragende Stellung im Bedeutungsgefüge des Achtsamkeitskonstruktes besitzen. In **Kapitel 5** wird auf diese beiden Komponenten zurückgekommen – sie werden dort im Rahmen von Interviews mit Meditierenden als ‚Beobachtungsmodus‘ bezeichnet.

Von den 129 Teilnehmern mit buddhistischem Hintergrund gaben nur 22 Personen²⁴ zusätzliche in der Liste potentieller Aspekte von Achtsamkeit nicht enthaltene Aspekte an, die zu ihrem Verständnis von Achtsamkeit dazugehören. Die meisten dieser Aspekte konnten einfach unter die sieben extrahierten Dimensionen kategorisiert werden. Daher kann geschlussfolgert werden, dass keine wichtigen Aspekte in den fünf identifizierten Dimensionen vernachlässigt werden. Insgesamt herrscht einige Meinungsverschiedenheit darüber, ob die Aspekte der inneren Haltung (Mitgefühl, Genuss, Offenheit, Akzeptanz) fundamental für das Verständnis von Achtsamkeit sind (siehe Davidson, 2010; Grossman, 2008; Sauer et al., 2013). Da aber Akzeptanz – die wahrscheinlich wichtigste achtsamkeitsbezogene Haltung, die explizit in verschiedenen Definitionen und Fragebögen angesprochen wird – von den Meditationsexperten als nicht essentiell beurteilt wurde, wurden auch die anderen (weniger zentralen) haltungsbezogenen Aspekte nicht weiter berücksichtigt. In gleicher Weise blieben alle genannten Aspekte, die Bedingungen oder Konsequenzen statt Bestandteile von Achtsamkeit sind (ethisches Verhalten, Impulskontrolle), unberücksichtigt.

3.5. ABSCHLIEßENDE DISKUSSION DES WESTLICHEN ACHTSAMKEITSKONZEPTES

Zusammengenommen zeigte die Analyse, dass Achtsamkeit in ihrer durch die derzeit am häufigsten genutzten Messinstrumente repräsentierte Konzeptualisierung ein multidimensionales Konstrukt darstellt, dass fünf fundamentale Dimensionen beinhaltet: (1) ungeteilte Aufmerksamkeit auf die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks, (2) innere Bewusstheit (d.h. Bewusstheit von mentalen Ereignissen, wie Gedanken und Gefühlen), (3) sensorische Bewusstheit (d.h. Bewusstheit von sensorischen und interozeptiven Stimuli), sowie eine (4) nicht-wertende und (5) dezentrierte Haltung gegenüber den Erfahrungen. Basierend auf diesen Ergebnissen empfehle ich Bishop et al.'s (2004) operationale Definition von Achtsamkeit in folgender Weise zu adaptieren (Veränderungen durchgestrichen und/oder *kursiv*):

²⁴ Die anderen 7 Personen, die zusätzliche Aspekte angaben, verfügten über keine regelmäßige formale Meditationspraxis

Achtsamkeit bedeutet eine dauerhafte Selbstregulation der Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Erfahrung (wodurch mentale und sensorische Ereignisse des gegenwärtigen Moments besser erkannt werden können) in einer bestimmten Art und Weise, die durch ~~Offenheit und Akzeptanz~~ Nicht-Bewertung und Dezentrierung gekennzeichnet ist.²⁵

Der erste Teil der Definition ist konsistent mit dem Aspekt der ungeteilten Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Der mittlere Teil repräsentiert die Aspekte der inneren und sensorischen Bewusstheit. Die Aspekte der nicht-bewertenden und dezentrierten Haltung gegenüber der Erfahrung wurden in der originalen Definition nicht erwähnt, aber sie können unter der achtsamen Haltung gegenüber der eigenen Erfahrung subsumiert werden. Der Akzeptanzteil von Bishop et al.'s (2004) ursprünglicher Definition wurde durch die Analyse nicht bestätigt. Entsprechend verändern die Dimensionen, die in den existierenden Messinstrumenten gefunden wurden, den Aspekt der inneren Haltung der westlichen operationalen Definition von Achtsamkeit und sie korrespondiert damit besser mit dem Achtsamkeitskonzept, wie es von buddhistischen Meditierenden verstanden wird. Als Kurzversion der Definition empfehle ich folgenden Wortlaut:

Achtsamkeit ist die Selbstregulation der Aufmerksamkeit auf die mentalen und sensorischen Erfahrungen des gegenwärtigen Moments mit einer geistigen Haltung der Nicht-Bewertung und Nicht-Identifizierung.²⁶

Die durch die Analyse identifizierten Dimensionen und die daraus entwickelte Definition sind sicherlich diskutierbar. Beispielsweise gibt es bereits eine Debatte darüber, ob der Aspekt einer bestimmten geistigen Haltung überhaupt gerechtfertigt ist. Wenn in dieser Frage berücksichtigt wird, wie Achtsamkeit momentan gemessen wird, muss allerdings davon ausgegangen werden, dass der Aspekt einer besonderen geistigen Haltung einen wichtigen Teil des Achtsamkeitskonzeptes, wie es von westlichen Wissenschaftlern verstanden, genutzt und untersucht wird, darstellt. Natürlich ist es möglich und angesichts der dortigen Einbettung in einen gesamten Lebenswandel sogar wahrscheinlich, dass diese Definition vom östlichen Achtsamkeitsverständnis abweicht. Eine tiefgreifende Diskussion des Achtsamkeitskonstruktes in der östlichen Tradition liegt allerdings jenseits des Geltungsbereichs dieses Kapitels und kann an anderer Stelle nachgelesen werden (z.B. Rosch, 2007; Schmidt, 2011). Da der größte Teil der Achtsamkeitsforschung in der westlichen Hemisphäre mit Achtsamkeitsskalen durchgeführt

²⁵ engl.: Mindfulness is the self-regulation of attention so that it is maintained on immediate experience, thereby allowing for increased recognition of mental events in the present moment while adopting a particular orientation toward one's experiences in the present moment that is characterized by nonjudgment, and nonidentification.

²⁶ engl.: Mindfulness is the self-regulation of attention on present-moment experiences with a mindset of openness, nonjudgment, and nonidentification.

wird, die in der westlichen Welt entwickelt wurden, ist es allerdings gerechtfertigt, den Fokus auf das zeitgenössische westliche Verständnis des Konzepts zu richten. Die Ergebnisse rufen nach der Entwicklung eines neuen umfassenden Erhebungsinstruments, das die fünf fundamentalen Dimensionen gut erfassen kann. In diesem Zusammenhang sollte man zusätzlich überdenken, ob und inwieweit ein Fragebogen die adäquate Erfassungsmethode für das Konzept der Achtsamkeit darstellt. Die bisherigen Fragebögen sind in der Regel so konstruiert, dass eine Art generelles Selbstbild in Bezug auf die Achtsamkeit abgefragt wird (z.B. „Ich nehme meinen Körper wahr, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, oder Reden.“, Item entnommen aus dem FMI). Es würde aber besser der buddhistischen Lehre entsprechen – und man geht auch inzwischen immer öfter dazu über (siehe z.B. Lutz et al., 2015) – Achtsamkeit als Zustand anzusehen, der durch die Aggregation über die Zeit hinweg als eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Eigenschaft angesehen werden kann. Entsprechend wäre es sehr viel genauer und weniger anfällig für Urteilsverzerrungen, zu ganz bestimmten Zeitpunkten zu messen, ob eine Person zu diesem spezifischen Zeitpunkt in dieser spezifischen Situation achtsam ist. Erste Ansätze in diese Richtung wurden bereits getestet, beziehen sich bisher aber nicht auf die hier identifizierten Dimensionen der Achtsamkeit (Frewen et al., 2011, 2014). Ein vielversprechender Ansatzpunkt für die dimensionale Messung von Zustandsachtsamkeit im Alltag könnte die Experience Sampling Technik (Csikszentmihalyi & Larsen, 2014) darstellen.

In jedem Fall möchte ich betonen, wie wichtig es ist, dass Meditations- und Achtsamkeitsforscher explizit definieren, was sie mit dem Begriff Achtsamkeit meinen, wenn sie ihn in Forschungsberichten verwenden (siehe auch Grossman, 2008). Es ist möglich, mehr Wert auf bestimmte Dimensionen zu legen und dabei andere zu ignorieren, wenn man individuelle Arbeitsdefinitionen festlegt. Wichtig ist die Kommunikation dieser Arbeitsdefinition. Die fünf fundamentalen Dimensionen der Achtsamkeit können eine gute Basis für solche individualisierten Arbeitsdefinitionen darstellen. Sicherlich ist es notwendig, weiterhin an einer von allen Wissenschaftlern und Praktikern gleichermaßen als passend und korrekt empfundenen sowie von beiden Gruppen anerkannten Definition von Achtsamkeit zu arbeiten. Besonders wichtig erscheint in diesem Zusammenhang, zwischen Achtsamkeit und anderen meditationsbezogenen oder anderen traditionell buddhistischen Konzepten (wie beispielsweise Selbst-Mitgefühl) oder Haltungen, die man der Erfahrung entgegenbringen kann und die nicht unabdingbar für Achtsamkeit sind (wie offenbar Akzeptanz), zu unterscheiden. Jede Definition von Achtsamkeit sollte detailliert expliziert werden, um in Zukunft leichter zu ermöglichen, Forschungsergebnisse aus verschiedenen Disziplinen und Subdisziplinen zu vergleichen und zu integrieren.

Neben Verbesserungen im Bereich der Achtsamkeit ergab die Meta-Analyse (**Kapitel 2**) eine Reihe von weiteren Wirkungen der Achtsamkeitsmeditation. Da bisher unklar geblieben ist, ob diese durch Achtsamkeit vermittelte Wirkungen darstellen, oder ob sie zusätzliche

Wirkungen darstellen, die mit Achtsamkeit gleichwertig auf einer Stufe stehen, sollen in den nächsten beiden Kapiteln verschiedene Ansätze zusammengetragen werden, die den Zusammenhang zwischen verschiedenen Wirkungsbereichen der Meditation beleuchten. Den Anfang macht eine Zusammenstellung der in der westlichen Wissenschaft postulierten Wirkmechanismen der Meditation (**Kapitel 4**). Danach schließt sich in **Kapitel 5** eine Theoriekonstruktion anhand qualitativer Daten an. Nach einem Abgleich dieser Theorie mit Aussagen aus historischen buddhistischen Schriften erfolgt in **Kapitel 6** eine Integration all dieser Ansätze, um auf diese Weise die Wirkungen von Meditation in ihrem Wirkungszusammenhang darzustellen.

Kapitel 4

Wirkungen und Wirkmechanismen I

Überblick über die wichtigsten theoretischen Ansätze in der westlichen
Literatur zur Erklärung der Wirkungen von Meditation

4. ÜBERBLICK ÜBER DIE WICHTIGSTEN THEORETISCHEN ANSÄTZE IN DER WISSENSCHAFTLICHEN LITERATUR ZUR ERKLÄRUNG DER WIRKUNGEN VON ACHTSAMKEITS-MEDITATION

Beim Lesen und Analysieren der zahlreichen Forschungsberichte über die Wirkung von Meditation wurde deutlich, dass die Mehrheit dieser Studien ohne starke theoretische Fundierung durchgeführt wurde. Häufig dienten diese Studien dem Zweck, mögliche Effekte auszuloten oder isolierte Hypothesen zu untersuchen. Es kann auf Basis dieser Studien daher weder beurteilt werden, ob die einbezogenen Variablen(-kategorien) bzw. deren konkrete Operationalisierung überhaupt besondere Relevanz für die Wirkungen von Meditation besaßen, noch in welchem Verhältnis die Variablen zueinander standen (z.B. ob eine Variable eine direkte proximale oder eine vermittelte distale Folge der Praxis war). Die Wirkung von Meditation kann aber nur verstanden werden, wenn eine konkrete Vorstellung über die Wirkmechanismen vorliegt, nämlich darüber, was durch die Tätigkeit des Meditierens kognitiv, emotional oder behavioral ausgelöst wird und wohin diese Veränderungen führen sollen bzw. tatsächlich führen. Entsprechend wurden folgende Fragen untersucht: (1) Was sind die von den Meditierenden intendierten Haupteffekte von Meditation? (2) Durch welche Prozesse werden sie hervorgerufen? (3) Welche Charakteristika der Meditation lösen diese Prozesse aus? Und (4) welche weiteren Folgen bringen die Haupteffekte mit sich, wenn sie sich entsprechend ausgeprägt haben? Um diese Fragen zu beantworten, können nun unterschiedliche Informationen herangezogen werden. Neben bereits existierenden theoretischen Ansätzen in der westlichen Wissenschaft stellen die alten buddhistischen Schriften eine wichtige Informationsquelle dar. Eine weitere Möglichkeit besteht in der Analyse empirischer Daten von Meditierenden, z.B. indem man Interviews über die persönlichen Erfahrungen mit der Meditation führt. Die beiden letztgenannten Vorgehensweisen werden in **Kapitel 5** genutzt, um ein empirisch fundiertes Modell über die Wirkungen und Wirkmechanismen buddhistischer Meditationspraxis zu entwerfen. Bevor aber dieses empirische Modell detailliert beschrieben wird, sollen zuerst jene Ideen vorgestellt werden, die bisherigen westlichen Ansätzen zugrunde liegen.

Wenn man die in der westlichen Wissenschaft publizierte Literatur über die Wirkungsweise von Meditation betrachtet, findet man eine große Bandbreite an theoretischen Modellen. Die meisten – insbesondere die frühen Arbeiten – vernachlässigen den philosophischen und religiösen Hintergrund einer bestimmten Meditationspraxis. Sie leiten sich häufig aus den Forschungsergebnissen instrumentierter Messungen oder qualitativen Daten über spezifische Meditationszustände ab. Daneben existieren Ansätze, die bekannte Mechanismen aus anderen Bereichen der Psychologie auf die Meditation übertragen. Durch das immer stärker gewordene Interesse an Achtsamkeitsmeditation wurde der buddhistische Hintergrund in den letzten Jahren aber immer stärker berücksichtigt, sodass inzwischen auch erste Theorien in der westlichen Wissenschaftsliteratur verfügbar sind, die auf Grundlage buddhistischer Texte entworfen wurden. Im Folgenden werden zuerst jene Mechanismen ausgeführt, die die Effekte von Meditation im Allgemeinen erklären können. Anschließend folgen spezielle Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation, die in größerem Ausmaß von buddhistischen und westlichen Theorien abgeleitet wurden.

Es existieren drei Hauptideen darüber, wie Meditation im Allgemeinen, d.h. ohne Berücksichtigung der spezifischen Meditationstradition bzw. -technik, wirkt: durch Aufmerksamkeitsregulation, Entspannung und eine Unterbrechung mentaler Proliferation. Meditation kann als Technik zur Aufmerksamkeitsregulation auf ein bestimmtes Meditationsobjekt, z.B. den Atem, den Bewusstseinsstrom, ein Mantra oder ein Gebet definiert werden. Verschiedene Autoren postulieren einen direkten Trainingseffekt dieser sich ständig wiederholenden Aufmerksamkeitsübung auf mit ihr verbundene kognitive Prozesse und sehen dies als einen zentralen Wirkmechanismus von Meditation an (z.B. Lutz et al., 2008; Shapiro et al., 2006). Entsprechend können für unterschiedliche Meditationstechniken, die verschiedene Formen der Aufmerksamkeitsregulation benötigen, unterschiedliche Hypothesen über trainierte Fähigkeiten abgeleitet werden (Lutz et al., 2008): Fokussierte Meditationspraktiken, bei denen die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt fokussiert wird (siehe **Kapitel 1.4.1.**), sollen zu Verbesserungen des *Monitoring*, *Disengagement* und *Redirectings* führen, weil die Aufmerksamkeit während der Meditation auf ein ausgewähltes Objekt gerichtet und darauf gehalten wird (entspricht dem *monitoring*), sowie von Distraktoren abgezogen (entspricht dem *disengagement*) und wieder auf das Meditationsobjekt zurückgelenkt (entspricht dem *redirecting*) werden muss; rezeptive Meditationspraktiken, bei denen der Inhalt der Erfahrung von Moment zu Moment nicht-reaktiv beobachtet wird (siehe **Kapitel 1.4.2. Kasten 2** für ein Beispiel) beinhalten kein spezifisches Meditationsobjekt und sollten daher nicht diejenigen neuronalen Netzwerke stärken, die mit der Etablierung und Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit in Bezug auf ein bestimmtes Objekt in Zusammenhang stehen, sondern sollten zu Verbesserungen des Überwachungssystems (des *Monitorings* und der *Vigilanz*) führen. Zusätzlich besteht bei der letztgenannten Meditationspraktik auch die Notwendigkeit, sich von Ablenkungen zu lösen, was die aufmerksamkeitsbezogene Fähigkeit des *Disengagements*

beansprucht. Neben Lutz und Kollegen postulieren auch andere Autoren Trainingseffekte in Bezug auf die Aufmerksamkeit: beispielsweise sprechen Shapiro et al. (2006) von Verbesserungen der Daueraufmerksamkeit, des Aufmerksamkeitswechsels und der kognitiven Hemmung für Achtsamkeitsmeditation im Allgemeinen. Zusammengenommen bedeutet dies, dass der Meditierende eine stabile Aufmerksamkeit und Bewusstheit über seine innere Erfahrung entwickelt. Diese Veränderungen unterstützen die Inhibierung des teilweise automatisch ablaufenden Prozesses, den reinen wahrgenommenen Fakten Konzepte, Ideen und die damit assoziierten Emotionen hinzuzufügen. Entsprechend können Praktizierende erkennen, wenn ihre Gedanken von Konzepten und/oder Emotionen, die in einer antizipierten Zukunft oder einer vergangenen Erfahrung wurzeln, verzerrt werden (Hölzel et al., 2011) und sind folglich fähig, schneller zur aktuellen Erfahrung zurückzukehren (Brown et al., 2007).

Ein weiterer für fast alle Meditationstechniken zutreffender Mechanismus ist eine grundlegende Entspannung des Praktizierenden, die durch die sogenannte **Entspannungsreaktion** ausgelöst wird (Benson, 1993). Die Entspannungsreaktion verläuft in zwei Phasen. Zuerst wird das parasympathische Nervensystem aktiviert und wirkt der stressinduzierten physiologischen *flight-or-fight*-Reaktion entgegen. Die Entspannungsreaktion ist gekennzeichnet durch niedrigeren Sauerstoffverbrauch, verlangsamte Atemrate, verringerte Blutlaktatwerte, mehr langwellige Hirnaktivität, eine Stabilisation des Blutflusses zu den Muskeln und weniger Muskelspannung. Wird Meditation regelmäßig praktiziert, sollte die wiederholte Aktivierung des parasympathischen Nervensystems in langfristigen physiologischen Änderungen resultieren. Hoffman et al. (1982) zeigten, dass der Körper von Menschen, die regelmäßig eine Entspannungsreaktion erleben, weniger stark auf das Stresshormon Noradrenalin reagiert und damit eine mit Beta-Blockern vergleichbare Wirkung ausübt. Nach den physiologischen Veränderungen folgt der zweite Schritt der Entspannungsreaktion: die ständig ablaufende Gedankenkaskade wird gedämpft. Das heißt, der Praktizierende wird empfänglich für neue Informationen und das resultiert in einer besseren Konzentration und Problemlösefähigkeit. Aufgrund der Zuverlässigkeit, mit der die Entspannungsreaktion ausgelöst werden kann, gewinnt der Praktizierende Kontrolle über sein Stresslevel und seine Emotionen. Das resultiert in einem stärkeren Selbstwertgefühl und Wohlbefinden.

Ein letzter Mechanismus, der als allgemeiner Mechanismus für die meisten Meditationstechniken angesehen werden kann, ist eine **Unterbrechung der mentalen Proliferation** (Grabovac et al., 2011)²⁷. Dieser Prozess fokussiert auf ein sehr wichtiges Detail, das

²⁷ Obwohl das *Buddhist Psychological Model* (Grabovac et al., 2011) auf Grundlage buddhistischen Gedankenguts konzipiert wurde, weisen die Autoren explizit darauf hin, dass die Unterbrechung der mentalen Proliferation durch jede Art der anhaltenden objektbezogenen Aufmerksamkeitsregulation ausgelöst werden kann, d.h. nicht für buddhistische Meditationsarten spezifisch ist.

bereits in den bisher ausgeführten Ansätzen erwähnt wurde: wie Meditation zu weniger gedanklicher Aktivität führt. Als Proliferation wird in diesem Modell eine übermäßige gedankliche Aktivität bezeichnet. Das Wort *Proliferation* bedeutet eine ‚starke Vermehrung‘ und beschreibt, dass auf ein einfaches mentales Ereignis eine große Menge weiterer mentaler Ereignisse ohne direkte Reizgrundlage folgt. Der Kern dieses Modells besteht darin, dass in unserem Bewusstsein des gegenwärtigen Moments eine große Anzahl diskreter Sinneseindrücke aufscheinen und nach einigen Momenten wieder verschwinden. Die wahrgenommenen Eindrücke lösen ein bestimmtes Gefühl aus, das positiv, negativ oder neutral sein kann (je nach vergangenen Erfahrungen, sowie kulturellen und sozialen Einflüssen). Dem Gefühl folgt eine gewohnheitsmäßige Reaktion der Anhaftung oder der Aversion, wobei Anhaftung Reaktionen des Haben-wollens oder Behalten-wollens umfasst und Aversion das Gegenteil davon beschreibt, d.h. das Nicht-Haben-wollen oder Loswerden-wollen. Diese anhaftende oder abwehrende Reaktion manifestiert sich in weiteren mentalen Ereignissen (Gedanken oder Emotionen), die wiederum von habituellen Reaktionen gefolgt werden: es entsteht also ein Kreislauf, durch den eine lebhaftere mentale Aktivität aufrechterhalten wird. Meditationstechniken durchbrechen nun diese Kaskade, weil sie zeitweilig die mentale Proliferation unterbrechen, indem die Aufmerksamkeit auf das jeweilige Meditationsobjekt gerichtet wird. Dieser Mechanismus funktioniert vor allem während einer Meditationssitzung, aber er kann auch auf alltägliche Situationen übertragen werden. Die Einhaltung ethischer Richtlinien, z.B. andere Lebewesen nicht zu schädigen oder nicht schlecht über andere Menschen zu reden, verringert zusätzlich die Auftretenswahrscheinlichkeit der mentalen Proliferation, weil moralische Emotionen (z.B. Schuld oder Scham) als ein Hauptverursacher dieser angesehen werden können.

Neben diesen drei allgemeinen Wirkprinzipien existieren sehr viele Modelle, die als spezifisch für die Achtsamkeitsmeditation angesehen werden können. Teilweise basieren sie auf buddhistischem Gedankengut, teilweise auf westlichen psychologischen Theorien. Einige dieser Ansätze setzen an sehr unterschiedlichen Punkten an, andere hingegen überlappen sich sehr stark. Den Anfang macht eine Explikation des metakognitiven Gewahrseins, da es eine gute Beschreibung der mentalen Aktivität liefert, die man während der Achtsamkeitsmeditation ausführt und eine Voraussetzung für das Auftreten der meisten anderen Mechanismen zu sein scheint. Danach werden Veränderungen in den Bereichen Selbstkonzept, Nicht-Anhaftung und Gleichmut besprochen, da diese Bereiche sehr stark durch buddhistische Gedanken beeinflusst werden. Dann folgt ein Überblick über die wichtigsten von westlichem Gedankengut inspirierten Ansätze: unverzerrte Verarbeitung selbst-relevanter Information, De-Automatisierung und Mechanismen, die eine verbesserte Emotionsregulation beschreiben, darunter eine verstärkte Bereitschaft zu Exposition gegenüber unangenehmen Erfahrungen, und eine positive Neubewertung als belastend erlebter Situationen.

Wie der Begriff Achtsamkeitsmeditation bereits impliziert, wird die Entwicklung von Achtsamkeit von vielen Autoren als der wichtigste Wirkmechanismus angesehen. Achtsamkeitsmeditation bezeichnet eine Selbstregulation der Aufmerksamkeit auf die mentalen und sensorischen Erfahrungen des gegenwärtigen Moments mit einer geistigen Haltung der Nicht-Bewertung und Nicht-Identifizierung (siehe **Kapitel 3**). Um dies zu erreichen, muss der Praktizierende alle subjektiven Komponenten identifizieren, die er zu einer Erfahrung hinzufügt (normalerweise sind das Urteile, Bewertungen, Vorhersagen und die jeweils daraus resultierenden Emotionen, siehe Hayes et al., 2006; Williams, 2008). Diese eher objektive Betrachtung der Erfahrung benötigt die Fähigkeit, Gedanken und Emotionen als mentale Objekte wahrnehmen zu können, statt als Aspekte des Selbst oder als Reflektionen der Realität – eine Sichtweise, die **„Metakognitives Gewahrsein“** genannt wird (Teasdale et al., 2002; Schooler et al., 2011). Derzeit existieren zahlreiche Ansätze, die mit der Idee des metakognitiven Gewahrseins korrespondieren (von verschiedenen Autoren und unter diversen Bezeichnungen, z.B. *„psychologische Selbstdistanz“*, Hayes et al., 1999; *„kognitive Defusion“*, Hayes et al., 2006; *„Reperceiving“*, Shapiro et al., 2006). Die Geisteshaltung, die sich auf das metakognitive Gewahrsein bezieht, wird *„Nicht-Identifikation“* oder *„Dezentrierung“* genannt (Safran & Segal, 1990). Wenn negative Gedanken und Emotionen durch solch eine *„dezentrierte“* Perspektive (d.h. als mentale Ereignisse, statt als *„ich“* oder als objektive Realität) wahrgenommen und interpretiert werden, entstehen neuartige kognitive, emotionale und verhaltensbezogene Konsequenzen. Beispielsweise erklären Shapiro et al. (2006), das metakognitive Gewahrsein führe zu einer verbesserten Selbstregulation, einer Klärung der persönlichen Werte, einer verbesserten kognitiven, emotionalen und verhaltensmäßigen Flexibilität, sowie einer erhöhten Bereitschaft sich unangenehmen Erfahrungen zu stellen. Diesen Veränderungen folgen letztendlich gesundheitsbezogene Verbesserungen und ein gesteigertes Wohlbefinden. Metakognitives Gewahrsein beinhaltet die absichtsvolle Aufmerksamkeit auf bestimmte Aspekte des Selbst und der Welt. Das ist ein wichtiger Unterschied zum folgenden potentiellen Wirkmechanismus **der Veränderung des Selbstkonzeptes und der Selbstwahrnehmung**. Das Selbstkonzept und die Selbstwahrnehmung ändern sich durch die Meditation insofern, als der (wahrscheinlich sehr erfahrene) Meditierende das Selbst als vergänglich statt als statische Entität begreift. In diesem Sinne argumentierten Vago und Silbersweig (2012) dafür, dass bei Achtsamkeitsmeditierenden die grundlegende Tendenz verschwindet, neue Erfahrungen auf Basis der eigenen Autobiographie (d.h. Rekonstruktionen vergangener Erfahrungen und Projektionen in die Zukunft), bestehender Gewohnheiten oder verzerrter Wahrnehmungen, bei denen die Sinneseindrücke durch unbewusste Konditionierungen überformt werden, zu interpretieren. Das Selbst wird nicht länger als existierendes Objekt wahrgenommen, das bestimmte Eigenschaften besitzt, die als gut oder schlecht bewertet werden können und mit denen man sich identifizieren kann oder nicht. Stattdessen wird das Selbst als flüchtig begriffen – genau wie alle anderen Erfahrungen auch. In diesem Zustand repräsentiert das Selbst das bewusst handelnde Subjekt, das ein Bewusstsein darüber besitzt, was zum gegenwärtigen

Moment passiert. Der Meditierende versteht das Selbst als eine psychologische Konstruktion, für deren Existenz mentale Objekte notwendig sind (z.B. Konzepte, Bilder, Sensationen und Überzeugungen). Aus diesem Grund ist das Selbst niemals unabhängig von der wahrgenommenen Umwelt. Anders ausgedrückt, wird das Selbst der Kontext für die Bewusstseinsobjekte, anstatt selbst ein solches Objekt zu sein (siehe auch *cognitive defusion*, Hayes et al., 2006). Im Gegensatz zum metakognitiven Gewahrsein, das eine Haltung gegenüber Erfahrungen bezeichnet, die man einnehmen oder beenden kann, ist die Art der Wahrnehmung des Selbst (Selbst als Bewusstseinsinhalt vs. Selbst als Kontext für Bewusstseinsinhalte) nicht willentlich beeinflussbar, sondern eher stabil. Jedoch können sich nach einer bestimmten Zeit der Praxis des metakognitiven Gewahrseins (z.B. durch die Nutzung einer rezeptiven Meditationstechnik), Veränderungen der Selbstwahrnehmung in die beschriebene Richtung einstellen. Deshalb können die Veränderung des Selbstbildes und der Selbstwahrnehmung als wichtige Einsichten betrachtet werden, die man durch fortgesetzte Meditationspraxis erreichen kann (Grabovac et al., 2011; Vago & Silbersweig, 2012).

Durch die kognitive Defusion kann jedes Ereignis, das im Körper oder Geist stattfindet, eine tiefe Erfahrung hervorrufen (weil die Erfahrung von allen konzeptuellen Ideen befreit wurde), aber ohne Anhaftung daran zu entwickeln (die Erfahrungen dürfen kommen und gehen, weil ihre naturgemäße Vergänglichkeit als selbstverständlich angesehen wird). In der Tat ist Anhaftung bzw. **Nicht-Anhaftung** ein zentrales Konzept im Buddhismus und wurde direkt oder implizit von verschiedenen Autoren als Wirkmechanismus angenommen (Brown et al., 2007; Grabovac et al., 2011; Shapiro et al., 2006; Vago & Silbersweig, 2012). Der Begriff der Anhaftung bezieht sich auf alle Reaktionen, die der Aufrechterhaltung gewünschter und der Beendigung unerwünschter Gefühlszustände dienen, die durch bestimmte Sensationen ausgelöst werden (Grabovac et al., 2011). Anhaftung vergrößert die Wahrscheinlichkeit für Rumination (Coffey et al., 2010), während Nicht-Anhaftung ein gleichmäßig auf alle Sensationen verteiltes Interesse hervorruft – auf positive, negative und neutrale gleichermaßen – wodurch Tendenzen bestimmte Sensationen zu vermeiden oder zu kontrollieren nachlassen. Aus diesem Grunde wurde Nichtanhaftung mit Gleichmut in Verbindung gebracht, entweder als Konsequenz (Grabovac et al., 2011) oder als Vorbedingung für seine Kultivierung (Brown et al., 2007).

Eine stark westlich orientierte Theorie über die Wirkung von Achtsamkeitsmeditation ist die **De-Automatisierungs-Theorie** (Deikman, 1966). Ursprünglich wurde das Modell entwickelt, um mystische Erfahrungen zu erklären, darunter beispielsweise eine intensive Wirklichkeitsanmutung, Erfahrungen von ungewöhnlichen Sensationen, Erfahrungen der Einheit mit Gott oder dem Universum, Erfahrungen, die nicht in Worte gefasst werden können und (in der extremsten Form) übersinnliche Phänomene. Die Theorie besagt, dass Prozesse, die sich durch die wiederholte Ausführung bestimmter Verhaltensweisen (darunter auch kognitive und

emotionale Reaktionen) über die Zeit hinweg automatisiert haben, aufgelöst bzw. de-automatisiert werden. Dies geschieht, indem Aufmerksamkeit auf die Zwischenschritte der Handlungen gerichtet wird, die durch die Automatisierung gewöhnlicherweise unbewusst ausgeführt werden. Der Begriff ‚Zwischenschritte‘ bezeichnet hauptsächlich die psychologischen Strukturen, die wahrgenommene Stimuli organisieren, blockieren, auswählen und interpretieren. Deautomatisierung erlaubt dem Praktizierenden Aspekte seiner Umwelt wahrzunehmen, die normalerweise aufgrund der automatisierten Auswahl wahrzunehmender Stimuli und aufgrund von Musterbildung ignoriert worden wären. Während der Meditation wird De-Automatisierung durch die Reduktion abstrakter Gedankenaktivität (Analyse, Intellektualisierung, Interpretation, Bewertung) erreicht. Dadurch wird die Erfahrung lebendiger, synkretisch, physiognomisch und undifferenziert (in Bezug auf das Selbst und Objekte, sowie in Bezug auf verschiedene Sinnesmodalitäten). Das Prinzip der Deautomatisierung kann auch auf alltägliche Kognitionen transferiert werden, kann also auch als Wirkmechanismus von Achtsamkeitsbestrebungen außerhalb formaler Meditationspraxis gelten. Jedoch verstärkt der Rückzug von Sinneswahrnehmungen während der Meditation (z.B. Armut, Enthaltensamkeit, Isolation, Stille) die De-automatisierung, weil dem Geist jene Stimuli entzogen werden, die die perzeptuellen und kognitiven Muster normalerweise aufrechterhalten. Heutzutage wird die De-Automatisierungs-Idee nicht nur genutzt, um die mystische Erfahrung zu erklären, sondern auch zur Erklärung der adäquateren Verhaltens- und Emotionsmodulation bei Meditierenden (siehe z.B. Wenk-Sormaz, 2005). Im Verlauf der normalen Wahrnehmungsprozesse wird ein Stimulus automatisch auf Grundlage vergangener Erfahrungen und kognitiver Schemata hinsichtlich seiner Nützlichkeit und Bedrohlichkeit eingeschätzt (Brown et al., 2007). Wenn diese automatischen Impulse verhindert werden, können sich oberflächliche, unvollständige und verfälschte Wahrnehmungen reduzieren. Diesem Gedanken folgend, schlugen Vago und Silbersweig (2012) vor, dass Achtsamkeitsmeditation zu **verringerten Verzerrungen in der Verarbeitung selbst-relevanter Information** führt. Normalerweise wird Aufmerksamkeit unterschiedlich stark auf positive, negative und neutrale Erfahrungen, sowie die mit der jeweiligen Erfahrung verbundenen in die Vergangenheit oder Zukunft gerichteten Informationsverarbeitungsprozesse verteilt (Vago & Silbersweig, 2012): (1) entweder wird die Aufmerksamkeit einfacher auf kontextuelle selbstrelevante Stimuli gelenkt (dies passiert z.B. in extremer Form, wenn man in Panik gerät), (2) die Aufmerksamkeit wird mühsamer von den selbst-relevanten Stimuli abgezogen (hier wäre ein extremes Beispiel, wenn man über etwas ruminert), oder aber (3) die Aufmerksamkeit wird leichter von den selbst-relevanten Stimuli weggerichtet (z.B. wenn man versucht etwas zu verdrängen). Als Folge werden die begrenzten Aufmerksamkeitsressourcen exzessiv in Anspruch genommen und können nicht vernünftig auf prozessrelevante Informationen aus der Umwelt oder dem Geist gerichtet werden. Die Wiederholung dieser verzerrten Aufmerksamkeitsallokation kann entsprechende Gewohnheiten und Automatismen begünstigen, die letztendlich neuartige Interpretationen kontextueller Trigger verhindern. Das einfache Beobachten des Bewusstseinsstromes – wie in

der Achtsamkeitsmeditation praktiziert – ermöglicht die Verwirklichung individualisierter Reaktionen auf kontextuelle Trigger und verbessert die Loslösung von emotionalen Stimuli. Zusammenfassend wird also der selbstbezogene Aufmerksamkeitsfehler abgemildert.

Es gibt eine weitere in Hinblick auf die Wirkmechanismen von Achtsamkeitsmeditation diskutierte Form verfestigte Assoziationen zu lösen: **Exposition und sich daran anschließende Extinktion** (Hoelzel et al., 2011). Grundlegend ist ein neuronaler Lernmechanismus: wenn zwei Stimuli wiederholt kurz hintereinander wahrgenommen werden, wird irgendwann die emotionale Reaktion, die eigentlich auf den zweiten Stimulus gerichtet ist, bereits vom ersten Stimulus – der vorher neutral war, dem also keine emotionale Reaktion folgte – ausgelöst (klassisches Konditionieren). In Sonderfällen reicht für dieses Assoziationslernen sogar ein einziges Ereignis aus (*one-trial learning*, z.B. Öhman, Eriksson & Olofsson, 1975). Diese Reaktion kann nun theoretischerweise „gelöscht“ werden, indem einige Erfahrungen mit dem ursprünglich neutralen Stimulus gemacht werden, in denen der emotionsgeladene Stimulus nicht folgt (Extinktion). In vielen Fällen wird der ehemals neutrale Stimulus allerdings gemieden, weil er nun mit dieser unangenehmen Folge assoziiert wird. Verschiedene Aspekte der Meditationspraxis könnten die Bereitschaft des Praktizierenden erhöhen, sich unangenehmen Stimuli auszusetzen (z.B. die Einsicht in die vergängliche Natur von allem, Nichtanhaftung, das metakognitive Gewahrsein, die buddhistische Philosophie). Kommt ein Praktizierender also in eine solche Situation, in der er mit einem unangenehmen Stimulus umgehen muss, wird er die Erfahrung machen, dass die erwarteten negativen Konsequenzen nicht (oder nicht im befürchteten Ausmaß) einsetzen und dass die unangenehme Erfahrung nach einiger Zeit verschwindet. Wenn er diese Erfahrung in verschiedenen Kontexten machen kann, führt dies zu einer generell verbesserten Emotionsregulation: die emotionale Reaktivität wird reduziert, die Erholung von unangenehmen Emotionen wird beschleunigt und die Toleranz gegenüber negativen Zuständen wird erhöht (Brown et al., 2007). Meditation kann also den Widerwillen gegenüber dem Erleben bestimmter Gedanken, Emotionen und Sensationen, sowie darauf folgende Versuche diese zu verändern, verringern. Diese Versuche mentale Inhalte zu kontrollieren, führen normalerweise zu einer Beschränkung des eigenen Handlungsrepertoires (z.B. wenn eine Person große Supermärkte meidet, weil sie dort regelmäßig Symptome von Panikattacken erlebte). Verschiedene Autoren argumentieren, dass ein verbesserter Umgang mit diesen negativen Erfahrungen während der Meditationssitzungen explizit trainiert wird, z.B. indem man nicht auf den Schmerz reagiert, der durch die Bewegungslosigkeit beim Meditieren entsteht (Baer, 2003), durch nicht-wertende Aufmerksamkeit gegenüber allem, was im Geist entsteht (Hoelzel et al., 2011), und durch die Assoziation parasympathischer Nervenaktivität mit bedrohlichen Stimuli (Vago & Silbersweig, 2012).

Ein weiterer Mechanismus, der die emotionale Reaktivität von Meditierenden verringern könnte, ist die **positive Neubewertung** einer als belastend wahrgenommenen Situation

(Garland et al., 2009). Das Modell stützt sich auf das Transaktionale Stressmodell (Lazarus & Folkman, 1984), dass die Stressreaktion in drei Teile zerlegt: (1) eine erste Einschätzung der wahrgenommenen Situation als positiv, negativ oder neutral und, falls die Situation als bedrohlich wahrgenommen wird, (2) eine Einschätzung der eigenen Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten als passend oder unzureichend. Falls das Individuum sich einer bestimmten Situation nicht gewachsen fühlt, wird (3) eine kortisolinduzierte Stressreaktion eingeleitet, die die Homöostase verschiedener Körpersysteme beeinträchtigt. Neu eintreffende Informationen können die ursprüngliche Einschätzung allerdings immer wieder verändern (in beide Richtungen: sie kann gedämpft oder verstärkt werden). Um eine Situation, die als negativ bewertet wurde, positiv umzudeuten (z.B. durch die Annahme, man könne aus der schwierigen Situation lernen), muss man sich von der anfänglichen Einschätzung lösen. Dies kann durch die Entwicklung und situationsspezifische Anwendung des metakognitiven Gewahrseins erreicht werden. Während man den Zustand des meta-kognitiven Gewahrseins eingenommen hat, werden mit dem Ereignis assoziierte semantische Bewertungen gedämpft. Obwohl sich das meta-kognitive Gewahrsein bei Meditierenden sicherlich verbessert, und daher positive Neubewertungen bei diesen Personen erleichtert werden sollten, wurde argumentiert, dass der Mechanismus der kognitiven Neubewertung vorrangig bei weniger erfahrenen Meditierenden zum Tragen kommt. Meditierende mit wenig Erfahrung haben die akzeptierende Grundhaltung gegenüber allen Erfahrungen noch nicht automatisiert, die eine aktive kognitive Kontrolle bei Meditationsexperten überflüssig machen sollte (Hoelzel et al., 2011).

Ein anderer Mechanismus, der erklären könnte, wie Achtsamkeitsmeditation zu weniger emotionaler Aktivität führen könnte, ist der **Meta-Emotions-Mechanismus** (Mitmannsgruber et al., 2009). Meta-Emotionen sind nachgeordnete affektive Reaktionen auf eine erste grundlegende Emotion (im Folgenden Basisemotion genannt). Sie können die Art oder Erfahrung der ersten Emotion sehr stark verändern. Das Auftreten negativer Basisemotionen wird normalerweise als negativ bewertet und aus diesem Grund wird in der Folge eine weitere negative Emotion (die Meta-Emotion) erlebt, z.B. schämt man sich dafür, Angst zu haben oder man ärgert sich darüber, sich zu ärgern. Beide hier genannten Meta-Emotionen (Meta-Scham und Meta-Ärger) spiegeln einerseits die Ablehnung der Basisemotion wider, aber auf der anderen Seite verstärken sie die negative Erfahrung der Basisemotion. In diesem Sinne wirken sie dem Verblässen der Basisemotion entgegen. Im Gegensatz dazu mildern positive Meta-Emotionen, die beispielsweise aus einer von Akzeptanz und Selbst-Mitgefühl geprägten Haltung entstehen, negative Basisemotionen ab.

Ein letzter Mechanismus, der zur Verbesserung der Emotionsregulation beitragen könnte, ist eine **verbesserte Körperwahrnehmung**, die durch die ständige Beobachtung der Körperempfindungen während der Meditation entstehen sollte. Körperliche Sensationen sind ein wichtiger Aspekt der bewussten Erfahrung von Emotionen, d.h. ihre Wahrnehmung ist auch

eine wichtige Bedingung um diese Emotionen regulieren zu können. Leider fanden sich bis heute keine überzeugenden empirischen Befunde, die tatsächlich eine verbesserte Wahrnehmung von körperlichen Zuständen durch Achtsamkeitsmeditation dokumentieren (Hoelzel et al., 2011).

Nachdem in diesem Kapitel verschiedenste Wirkmechanismen vorgestellt wurden, die in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeitsmeditation eine Rolle spielen, soll im Folgenden Kapitel aufgezeigt werden, welche Wirkungen die Meditierenden selbst als relevant erachten und worauf sie diese Wirkungen zurückführen. Zusätzlich werden buddhistische Texte ausgewertet, um die Übereinstimmungen zu den Berichten der Meditierenden zu überprüfen. Ziel dieser Analysen ist die Konstruktion eines empirisch überprüfbaren Modells über die Wirkungen und Wirkmechanismen von Achtsamkeitsmeditation.

Kapitel 5

Wirkungen und Wirkmechanismen II

*Entwicklung eines empirisch fundierten Modells über die Wirkmechanismen
buddhistischer Meditationspraxis*

5. ENTWICKLUNG EINES EMPIRISCH FUNDIERTEN MODELLS ÜBER DIE ERINNERTEN WIRKUNGEN UND DIE SUBJEKTIVEN WIRKUNGSTHEORIEN VON PRAKTIZIERENDEN

Wie wir im vorangegangenen Kapitel gesehen haben, existieren viele theoretische Ansätze darüber, warum Meditation wirkt. Trotzdem ist es sinnvoll, weitere Theoriearbeit zu leisten, da die meisten westlichen Ansätze nur einige wenige bestimmte Aspekte der beobachtbaren Effekte von Meditation umfassen. Es ist unklar, welche der Prozesse vordergründig und welche eher nebensächlich sind, welche Effekte intendiert werden und welche eher als Nebenprodukte betrachtet werden können. Bisher existiert keine Theorie, die den gesamten Bereich der positiven Effekte, die in der Meta-Analyse in **Kapitel 2** zusammengefasst wurden, erklären kann.

Aus diesem Grunde erscheint die weitere Arbeit an einer umfassenden überprüfbar Theorie über die Wirkmechanismen der Meditation gerechtfertigt. Im vorliegenden Kapitel soll die Entwicklung einer solchen Theorie initiiert werden, indem die Sicht von Insidern – erfahrenen Meditierenden – einbezogen wird. Eine qualitative Vorgehensweise wurde genutzt um alle Aspekte aufzudecken, die im täglichen Leben durch die Meditation verändert werden und deren Veränderung von den Praktizierenden selbst als relevant und wichtig erlebt wurde. Auf diese Weise sollten phänomenologische Cluster identifiziert werden, die eine Basis für die Integration existierender theoretischer Ansätze bilden könnten. Da Meditation auch als Übung in unbeeinflusster Introspektion angesehen werden kann (Cornelissen, 2011; Cornelissen et al., 2011), könnten sich die subjektiven Theorien von erfahrenen Meditierenden sehr nah an den wahren Verhältnissen befinden. Natürlich können auch die Berichte von erfahrenen Meditierenden idiosynkratische Elemente und verzerrte Wahrnehmungen enthalten. Wenn man jedoch von einigen allgemeinen Mechanismen und Effekten für alle Meditierenden ausgeht, sollte das gemeinsame Bild, das aus verschiedenen Berichten erfahrener Meditierender extrahiert wurde, nah an dem sein, was tatsächlich passiert. Zusätzlich können die Meditierenden zumindest zu einem gewissen Grad Auskunft darüber geben, warum diese Veränderungen geschehen. Diese subjektiven Theorien können durch Tiefeninterviews mit erfahrenen Meditierenden, die von ihren ganz persönlichen Erfahrungen im Verlauf der

Meditationspraxis erzählen, eruiert werden. Sie sollten auch Urteile darüber abgeben können, welche Veränderungen wichtig sind und welche Wirkungen Nebeneffekte sind, die in ihrem Leben keine weitere Rolle spielen. Zusätzlich können sie wertvolle Hypothesen über die Beziehungen zwischen den Effekten, sowie über die zeitliche, sequentielle und parallele Entwicklung der Effekte liefern, die anschließend experimentellen Tests unterzogen werden können. Eine Triangulation der Ergebnisse mit Aussagen aus den alten buddhistischen Schriften sollte die Validität des Modells noch erhöhen.

Um alle relevanten Effekte, die sich im täglichen Leben zeigen, aufzuspüren und ihre Beziehungen zueinander zu explorieren, wurde die Grounded Theory (Glaser & Strauss, 1967) als geeignetes Rahmenkonzept gewählt, da mithilfe dieser Methode die Generierung von Theorien, die stark in den erhobenen qualitativen Daten verwurzelt sind, ermöglicht wird. Die Grounded Theory repräsentiert ein induktives Regelwerk zur Erhebung, Synthese, Analyse und Konzeptualisierung qualitativer Daten mit dem Ziel der Theoriekonstruktion (Charmaz, 2001). Um den Fragestellungen gerecht zu werden, wurde das generelle Vorgehen der Grounded Theory etwas adaptiert. Grundlegende Techniken wurden allerdings angewendet, z.B. (1) das theoretische Stichprobenziehen, (2) die Anwendung bestimmter Kodiertechniken, (3) die Organisation von Datenerhebung und –auswertung in einem iterativem Prozess oder (4) das Verschieben der tiefgreifenden Literaturanalyse auf einen späteren Zeitpunkt im Forschungsprozess, um die Beeinflussung des oder der Forscher(s) von bestehenden theoretischen Überlegungen zu unterbinden.

5.1. METHODE

Teilnehmer. Als Einschlusskriterium wurde die Praxis einer buddhistischen Meditationstradition definiert. Um potentielle Interviewpartner zu identifizieren, wurden mehrere deutsche Meditationszentren sowie verschiedene Meditierende im Umfeld des Forscherteams kontaktiert. Auf diese Weise wurden Kontaktdaten von 35 Meditierenden, die sich für ein Interview bereit erklärten, gesammelt. Aus ökonomischen Gründen konnten nicht alle 35 Personen befragt werden. Um eine größtmögliche Diversität der Stichprobe zu ermöglichen, wurden die endgültigen Teilnehmer nach der von ihnen praktizierten Meditationstradition und dem Ausmaß ihrer Meditationserfahrung ausgewählt. Standen dann mehrere potentielle Teilnehmer zur Verfügung, wurde weiterhin die räumliche und zeitliche Verfügbarkeit der Praktizierenden berücksichtigt. **Tabelle 5.1** zeigt die Charakteristika der befragten Praktizierenden. Sie stammten aus insgesamt 5 verschiedenen Bundesländern. Zwei Interviews

wurden teilweise oder vollständig in englischer Sprache geführt, da die entsprechenden Interviewpartner keine deutschen Muttersprachler waren.

Vorgehen. Die Konstruktion des Modells verlief in 6 Phasen: (1) Datenerhebung in Form der Durchführung der ersten Interviews, (2) Vertrautmachen mit den Texten, (3) Kodierung, (4) Modellbildung, (5) Test des Modells und Integration verbleibender Codes und Kategorien, (6) theoretische Triangulation. Die Datenerhebung verlief in einem iterativen Prozess, der in 3 übergeordnete Stadien eingeteilt werden kann (die Zuordnung der Interviews zu den Stadien ist in **Tabelle 5.1** zu finden). In Stadium 1 sollten die für die Praktizierenden besonders relevanten Wirkungen der Meditation identifiziert werden. Daher wurde in diesem Stadium die offene Erzählung stark in den Vordergrund gestellt. Die Interviews des Stadium 1 haben hohe Relevanz in den Auswertungsphasen 1-3 und wurden insbesondere zur Identifikation relevanter Kategorien genutzt, was ein möglichst offenes Vorgehen verlangte. Die Interviews aus Stadium 2 dienten in höherem Maße der Modellbildung und dem in-Beziehung-setzen der gefundenen Kategorien, daher wurden in diesen Gesprächen viele fokussierte Fragen über bestimmte Phänomene und die Zusammenhänge zwischen diesen Phänomenen gestellt. In diesen Interviews trat daher die offene Erzählung etwas in den Hintergrund. Die Interviews aus Stadium 2 durchliefen zwar auch die ersten drei Phasen, hatten aber besonders hohe Relevanz in Auswertungsphase 4. Die Interviews aus Stadium 3 sollten für einen Modelltest und die Integration der verbleibenden Codes und Kategorien genutzt werden. Hier trat wieder die freie Erzählung in den Vordergrund. Diese wurde jedoch über das Einbringen bestimmter Phänomene durch den Interviewer in die gewünschte Richtung gelenkt. Die Interviews aus Stadium 3 durchliefen die Phasen 2-5, wobei ihnen in Phase 5 eine besondere Bedeutung zukommt.

Material. Vor dem Interview wurde von jeder Person die Einverständniserklärung eingeholt, dass das Gespräch elektronisch erfasst und transkribiert werden durfte, sowie, dass die Äußerungen in wörtlicher, aber pseudonymisierter Form in Forschungsberichten auftauchen können.

Der Interviewleitfaden bestand aus zwei Teilen. Im ersten Teil folgte auf einige Aufwärmfragen (z.B. Wann meditierten Sie das erste Mal? Wie sind Sie zur Meditation gekommen?) ein erzählgenerierender Stimulus: „Können Sie sich an eine konkrete Begebenheit erinnern, als Sie das erste Mal bemerkt haben, dass sich etwas verändert hat durch die Meditationspraxis? Wenn ja, bitte erzählen Sie mir davon.“ Diese Frage diente als Aufforderung an den Befragten eine zusammenhängende Geschichte zu erzählen (Willig & Stainton-Rogers, 2008). Wenn die Befragten zu erzählen aufhörten, bevor die Geschichte fertig erzählt war,

Tabelle 5.1

Charakteristika der interviewten Praktizierenden, geordnet nach der Reihenfolge, in der sie interviewt wurden

Pseudo- nym ^a	Geschlecht	Alter	Buddhistische Tradition	Meditations- erfahrung	Lehr- tätigkeit	Praxis ^b	Anzahl Retreats ^c	Kontext des Interviews	Analyse- Phase
Anna	Weiblich	29	Tibetischer Buddhismus	10 Jahre	Nein	20	Keine	Universität	Stadium 1
Britta	Weiblich	27	Kwan Um Zen	4 Jahre	Nein	30	Einige	Bei Befragter Zuhause	
Christoph	Männlich	54	Rinzai Zen	25 Jahre	Zen	120	Viele	Am Arbeitsplatz des Befragten	
Doris	Weiblich	35	MBSR	3,5 Jahre	Nein	Spora- disch	Keine	Universität	Stadium 2
Erik	Männlich	33	Vipassana nach Goenka	9 Jahre	MBSR	2 x 30	Viele	Telefoninterview (Skype)	
Frank	Männlich	32	MBSR ^d , Zen	1,5 Jahre	Nein	2 x 20	Keine	Universität	
Gregor	Männlich	59	Soto Zen	30 Jahre	Zen	2 x 40	Viele	Im Zendo	Stadium 3
Hannah	Weiblich	42	Tibetischer Buddhismus	7 Jahre		60	Unbekannt	Telefoninterview	
Ines	Weiblich	38	Zen	4 Jahre	Nein	25	Einige	Universität	
Julius	Männlich	39	Vipassana nach Goenka, MBSR ^d	10 Jahre	MBSR	45	Wenige	Universität	Stadium 3
Konrad	Männlich	62	Theravada, Tibetischer Buddhismus, Zen	23 Jahre	ja	20	Viele	Telefoninterview	

^a die Pseudonyme spiegeln durch den Anfangsbuchstaben die Befragungsreihenfolge wider^b zum Zeitpunkt der Befragung, in Minuten pro Tag^c mehrtägige Meditationsveranstaltungen^d diese Person praktizierte Techniken, die in einem MBSR Kurs erlernt wurden

ermutigte der Interviewer²⁸ den Befragten fortzufahren. Die Befragten wurden gebeten, bei ihrer Erzählung nah an ihren Erfahrungen zu bleiben, statt abstrakte Konzepte zu erklären, die sie aus der Literatur oder aus Lehrvorträgen über Meditation gelernt hatten. Wenn die Geschichte abgeschlossen war, fragte der Interviewer nach weiteren Begebenheiten, zu denen die Befragten Veränderungen in ihrem Erleben und Verhalten bemerkt hatten. Diese Frage wurde so oft wiederholt, bis der Befragte das Gefühl hatte, alle Veränderungen, über die er sich bewusst ist, erzählt zu haben.

Da die Datenanalyse parallel zur Datenerhebung durchgeführt wurde, bestand der zweite Teil des Interviewleitfadens aus Fragen, die nach vorangegangenen Interviews offen geblieben oder neu entstanden waren, z.B. Haben Sie xy erlebt? Wie hat sich das angefühlt? Was ist der Unterschied zwischen x und z?²⁹ Die Interviews dauerten insgesamt zwischen 70 und 120 Minuten. Nur wenn eine große räumliche Distanz zwischen Chemnitz und dem Aufenthaltsort des Befragten nicht zu überwinden war, wurden Telefoninterviews durchgeführt. In allen anderen Fällen fanden face-to-face Interviews statt. Die Interviews wurden mit einem Diktiergerät aufgezeichnet und mit der Software „F4“ transkribiert (V.3.1., www.audiotranscription.de).

Kodierung. Die Kodierung umfasste für jedes Transkript fünf Stufen. Zuerst wurden relevante Textstellen identifiziert. Aufgrund der Forschungsfrage nach den langfristigen Veränderungen durch die buddhistische Meditationspraxis wurden jene Textstellen als relevant erachtet, die Informationen über Veränderungen beinhalten, die im alltäglichen Leben spürbar sind. Zusätzlich ausgewählt, aber separat und etwas weniger tiefgründig ausgewertet wurden Textstellen, die Erfahrungen während der Meditation und die Nutzung von Meditationspraktiken als Werkzeug zur Erreichung einer unmittelbaren Wirkung zum Inhalt hatten. Die so erhaltenen Textauszüge wurden offen kodiert. Beim offenen Kodieren (nach Grounded Theory, siehe Glaser & Strauss, 1967) werden Sinneinheiten semantische Codes zugeordnet. Auf weitreichende Interpretationen wurde zu diesem Zeitpunkt verzichtet (semantischer Ansatz, Braun & Clarke, 2006). Das offene Kodieren führte zu vielen diversen primären Codes. In einem nächsten Schritt wurden diese primären Codes in breite beschreibende Kategorien eingeordnet. Zu Beginn der Auswertung entsprach das Kategoriensystem großen psychologischen Phänomenen, wie Aufmerksamkeit oder Gedächtnis. Dies war notwendig, um bei der Vielfalt der Wirkungen, die Meditation mit sich

²⁸ Drei der Interviews wurden im Rahmen eines Forschungsprojektes unter meiner Anleitung von Claudia Lazarides geführt.

²⁹ Inspiriert durch westliche Theorieansätze (z.B. Lutz et al., 2008), startete ich mit der Hypothese, dass Aufmerksamkeitsprozesse zu den wichtigsten Wirkmechanismen von Meditation gehören. Um sicherzustellen, dass die Befragten dieses Thema in ihren Ausführungen nicht aussparen, beinhaltete der erste Leitfaden fokussierte Fragen über Aufmerksamkeitsveränderungen. Im Laufe der Interviews berichteten die Befragten jedoch, dass die Fragen für sie wenig Relevanz besitzen und aus diesem Grund wurden diese Fragen nach Interview 3 nicht mehr gestellt.

bringt, eine erste Systematisierung vorzunehmen. Anschließend wurden die in jede einzelne beschreibende Kategorien eingeordneten primären Codes in abstrakteren sekundären Codes verdichtet. Abschließend wurde das Kategoriensystem aufgrund der neu entstandenen Sekundärcodes umstrukturiert, sodass es sich mit der Zeit von einem deskriptiven Sammelbecken hin zu theoretischen Konzepten entwickelte. Nachdem alle Interviews kodiert waren, wurden alle den Kernkategorien zugeordneten Textstellen noch einmal auf inhaltliche Homogenität und eine klare Abgrenzbarkeit von den anderen Kernkategorien hin überprüft. Desweiteren wurden in diesem Schritt noch einmal alle Textstellen mit allen vorhandenen Codes nachkodiert, wobei die Kodierung hier stärker interpretativ ablief als bis dahin. Das resultierende Kodiersystem ist in **Anhang E** zu finden.

Modellbildung. Nach Abschluss des ersten Stadiums (nach Interview 5) wurde ein Modell konstruiert, welches das bis zu diesem Zeitpunkt erworbene Verständnis der Informationen des gesamten Datensatzes repräsentierte. Im Sinne von Präkonzepten (d.h. vor der Konfrontation mit einer neuen Information bereits vorhandene Konzepte und Vorstellungen, die das Verständnis und den Denkprozess beeinflussen; siehe Breuer, 2009) flossen aber auch unsystematische Informationen in dieses Modell mit ein, die ich mir durch die Beschäftigung mit buddhistischer und westlicher Meditationsliteratur angeeignet hatte. Diese Präkonzepte sollten durch die Konstruktion des Verständnismodells offen gelegt werden, um so systematische Informationen für oder gegen subjektive Einflüsse (aufseiten der Autorin) beim Postulieren der Zusammenhänge aufzudecken. Nach der Kodierung jedes weiteren Transkriptes wurde das Modell angepasst. Nach Abschluss des zweiten Stadiums (nach Interview 8) wurde ein zusätzliches Modell gebildet, welches ausschließlich jene Zusammenhänge zwischen den Kategorien postulierte, die in den Interviews explizit genannt wurden. Somit wurde außerdem offensichtlich, welche Kategorien noch nicht mit dem Kernmodell in Beziehung gesetzt worden waren. Jedes weitere Interview diente der Modelltestung (Replikation bestehender Verbindungen, Ausschluss nicht bestehender Verbindungen, Identifikation fehlender Verbindungen, vor allem in Bezug auf schlecht integrierte Kategorien). Im Anschluss an die Konstruktion des finalen Modells wurden aus dem Modell die Wirkmechanismen abgeleitet, die zur Entwicklung der Hauptwirkungen führen. **Abbildung 5.1** fasst das Vorgehen noch einmal zusammen.

Triangulation. Eines der wichtigsten Mittel um die Güte eines qualitativen Modells sicherzustellen und zu verbessern, ist die Triangulation, d.h. die Näherung an den Forschungsgegenstand aus mindestens zwei Blickwinkeln. Es gibt verschiedene Arten der Triangulation. Zur Überprüfung des auf Grundlage der Interviews konstruierten Modells wurde eine methodologische Triangulation durchgeführt, bei der sich der Forschungsfragestellung neben der qualitativen Herangehensweise durch ein vollkommen anderes methodisches Vorgehen genähert wurde: durch die Auswertung traditioneller buddhistischer Literatur über

die Wirkung von Meditation. Die Ergebnisse der Triangulation werden im Anschluss an die Vorstellung der qualitativen Studienergebnisse erläutert (**Kapitel 5.4.**).

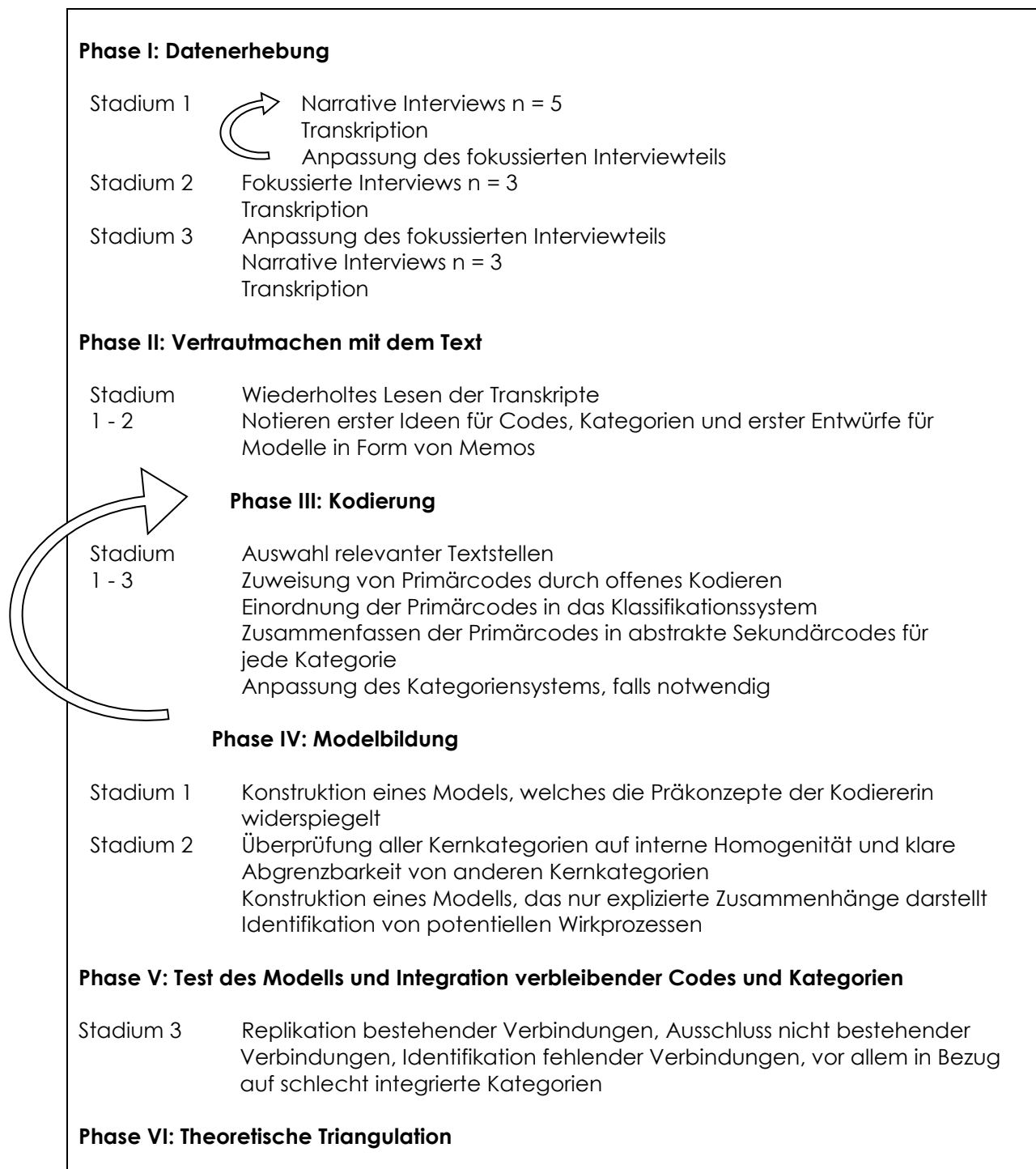


Abbildung 5.1 Ablauf der qualitativen Datenerhebung und -analyse

5.2. ERGEBNISSE

5.2.1. STICHPROBE

Bevor der allgemeine Prozess und die speziellen Mechanismen meditativer Veränderung erläutert werden, die aus den Aussagen der Befragten in den Interviews extrahiert wurden, soll eine Charakterisierung der Stichprobe dem Leser die Möglichkeit geben, die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse einzuschätzen.

Doris, Frank und Britta begannen ihre Meditationspraxis wenige Jahre vor der Befragung durch die Teilnahme an einen MBSR-Kurs bzw. Britta durch den Besuch eines koreanischen Zen-Zentrums. Doris meditierte zum Befragungszeitpunkt nur noch sporadisch, Frank meditierte erst relativ kurze Zeit regelmäßig, Britta nutzte Meditation lange Zeit immer dann, wenn es ihr schlecht ging und begann eine regelmäßige Praxis auch erst kurze Zeit vor dem Interview. Erfahrungen mit Meditationsretreats hatten alle drei Personen keine. Im Vergleich mit dem Rest der Stichprobe kategorisierte ich sie deshalb als Anfänger. Doris machte keine konkreten Angaben zu ihrer Motivation für die Meditation, aber aus den Aussagen war erschießbar, dass die Be- und Verarbeitung von emotionalen Problemen zumindest eine Rolle spielte. Frank nannte Entspannung, dauerhafte Gelassenheit und Frieden als Gründe das Meditieren zu erlernen und blieb dann aufgrund von Anfangserfolgen und angenehmen Empfindungen während des Meditierens dabei. Britta sprach in ihrem Interview sehr häufig über die Bewältigung emotionaler Probleme durch die Praxis, nannte aber als aktuelle Motivation dem Wohl aller Wesen dienen zu wollen.

Anna, Erik, Hannah, Ines und Julius wurden als fortgeschrittene Meditierende kategorisiert. Sie hatten entweder eine langjährige Meditationspraxis vorzuweisen, waren Yoga- oder MBSR-Lehrer und/oder hatten schon mehrere Retreats besucht. Im Gegensatz zu den Anfängern war ihre Meditationspraxis gut etabliert und regelmäßig. Anna meditierte, um Erleuchtung zu erlangen. Erik hatte zur Entspannung angefangen, inzwischen waren ihm aber die Spiritualität und die Erlangung eines klaren Geistes wichtig. Hannah nannte als Motivationen Frieden, Freiheit, Unabhängigkeit, ein allgemeines Verbundenheitsgefühl, die Überwindung von Ängsten und das in-Verbindung-treten mit ihrem Geist sowie dass sie sich Antworten auf Grundfragen des Lebens erhoffe. Ines meditierte, um Erleuchtung zu erlangen, neue Erfahrungen zu machen und veränderte Bewusstseinszustände zu erleben. Zum Zeitpunkt des Interviews hatte sie bereits ein regelmäßig entstehendes Bedürfnis zur Meditation und erlebte Zen als einen Lebensweg, der viel mehr als die formale Praxis umfasst. In der Vergangenheit konnte sie die Meditation nutzen, um schwierige Lebensphasen zu überwinden. Konrad probierte das Meditieren aus Neugierde und Interesse, etablierte eine regelmäßige Praxis um

Stress zu reduzieren und später um seine Arbeitseffizienz zu steigern. Zum Befragungszeitpunkt meditierte er, um an der Beziehung zu sich selbst zu arbeiten und um neue Erfahrungen zu machen.

Christophs, Gregors und Konrads erste Meditationserfahrungen lagen zum Befragungszeitpunkt jeweils schon über 20 Jahre zurück. Sie alle übten inzwischen eine Lehrtätigkeit für Meditation aus und hatten bereits unzählige Retreats besucht. Sie wurden als Experten klassifiziert. Als Motivation für die Praxis nannten alle drei, sie wollten Grundfragen des Lebens beantworten, z.B. Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Wer bin ich? Christoph nannte als Motivation für den Anfang zusätzlich, dass der Meditationszustand als angenehm empfunden wurde und sich anfänglich schnelle Erfolge einstellten. Auch Gregor empfand den Meditationszustand als angenehm. Er betonte, dass die Meditation für ihn inzwischen eine Selbstverständlichkeit geworden sei und daher absichtslos praktiziert werde. Außerdem bezeichnete er die Meditation als einen Lebensweg.

5.2.2. KURZZUSAMMENFASSUNG DES MODELLS

Bevor die Ergebnisse auf den nächsten Seiten detailliert dargestellt werden, sollen sie vorher kurz zusammengefasst werden. Das Hauptergebnis der Analyse ist die Identifikation der wahrnehmbaren psychischen Veränderungen, die ein Meditierender von Beginn seiner ersten Meditationspraxis durchläuft. Die Analyse ergab eine Vielfalt an Wirkungen der meditativen Praxis, die von den Interviewpartnern beobachtet und erinnert werden konnten. Sie wurden um fünf Kernkategorien herum angeordnet: (1) Beobachtungsmodus – eine Kategorie, die Ähnlichkeiten mit einem Teil des westlichen Achtsamkeitskonzeptes aufweist – , (2) eine besondere innere Haltung gegenüber der gegenwärtigen Erfahrung, die u.a. durch Unvoreingenommenheit, Akzeptanz und Loslassen geprägt ist, (3) das Erleben einer perzeptuellen Klarheit, die durch die Meditationspraxis hervorgerufen werden kann, (4) die Etablierung von Gleichmut und (5) das Erlangen meditativer Einsichten. Die beiden letztgenannten Kategorien können als Hauptwirkungen von Meditation angesehen werden, da eine Reihe bedeutsamer Endpunkte (z.B. die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens oder die Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen) durch sie vermittelt werden. Sie selbst werden teilweise durch die übrigen Kernkategorien vermittelt und sollten bei jedem Meditierenden auftreten, können je nach persönlichen Voraussetzungen aber durch unterschiedliche Prozesse gebahnt werden und unterschiedliche Veränderungen nach sich ziehen. Durch Entwicklungen in den Bereichen Gleichmut und Einsicht werden weitere Veränderungen angestoßen, insbesondere die Entwicklung positiver Qualitäten, wie Mitgefühl und Liebe, eine Steigerung des Wohlbefindens, eine Verbesserung der Beziehungen zu anderen Personen und ganz grundsätzliche Änderungen im Erleben, Wahrnehmen und

Verhalten. In **Abbildung 5.2** sind die Ergebnisse zur besseren Verständlichkeit in graphischer Form dargestellt.

Eine kurze Definition der fünf Kernkategorien ist in **Tabelle 5.2** zu finden. Im Folgenden werden die fünf Kernkategorien näher erläutert und mit Originalzitaten aus den Interviews illustriert. Daran anschließend folgen spezielle Beschreibungen für die beiden Hauptwirkungen (Entwicklung von Gleichmut und Erlangen meditativer Einsichten): zuerst werden die Prozesse aufgezählt, die von Befragten für die Entwicklung der Hauptwirkungen identifiziert wurden, danach werden Veränderungen, die aus der Entwicklung der beiden Hauptwirkungen resultieren können, näher beschrieben. Die im Ergebnisteil geschilderten Beschreibungen und Zusammenhänge wurden alle auf der Grundlage der Aussagen in den Interviews erstellt, aber zur besseren Verdeutlichung hin und wieder mit östlicher oder westlicher Meditationsliteratur in Beziehung gesetzt. Eine ausführliche Einordnung in die westliche Literatur folgt in **Kapitel 5.3.**, ein Abgleich mit der buddhistischen Originalliteratur in **Kapitel 5.4.**

5.2.3. BESCHREIBUNG DER KERNKATEGORIEN

Beobachtungsmodus. Der Beobachtungsmodus kann als Wahrnehmung der inneren Zustände in ihrer parallelen und sequentiellen Ausprägung verstanden werden, wobei innere Zustände auch Wahrnehmungen durch externe Reize umfassen. Konkret steht die Bewusst-werdung von gegenwärtigen Gedanken, Gefühlen, Tätigkeiten, körperlichen Empfindungen, aber auch sehr subtilen Phänomenen, wie den Gefühlen, die mit einem Handlungsimpuls verbunden sind, im Mittelpunkt. Durch dieses Fokussieren der eigenen Erfahrung tritt der Meditierende teilweise aus der Erfahrung heraus und beobachtet sich wie ein Außenstehender. Dieses Phänomen wird in der Literatur als metakognitives Gewahrsein (Bewusstsein über den eigenen Bewusstseinsstrom) oder Dezentrierung bezeichnet (siehe z.B. Teasdale et al., 2002; Safran & Segal, 1990).

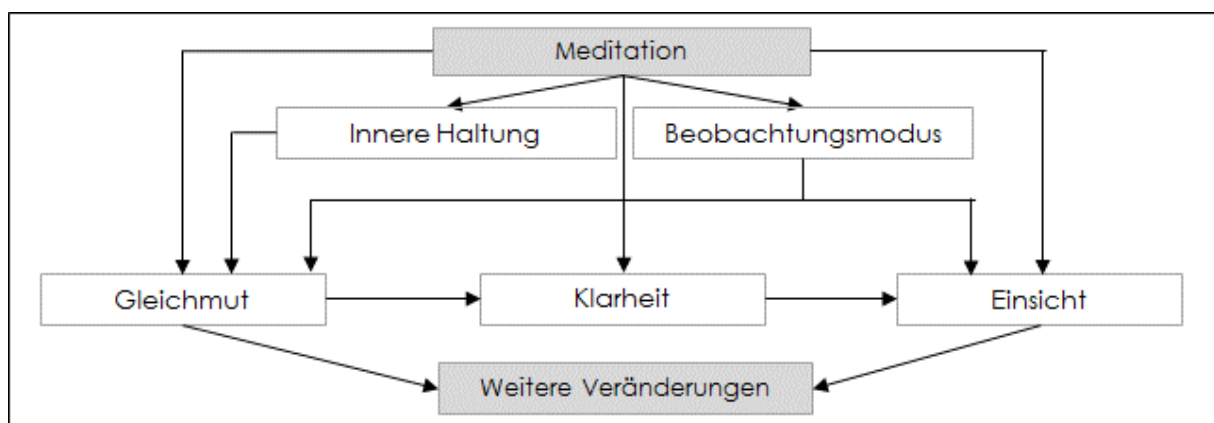


Abbildung 5.2 Modell über die Wirkung von Meditation. Dargestellt sind die fünf Kernkategorien und ihre Zusammenhänge.

„dass dann die Tätigkeit eigentlich nicht mehr so wichtig wird. Also, wenn ich die Tätigkeit dann bewusst benenne, z.B. eben Ich-nehme-den-Teller. Also, ich beobachte einfach, was ich mache und ich benenne es dann. Dann kriegt es... erhöhe ich wieder meine Achtsamkeit. Genau, ich nehme den Teller, ich putze rüber... dann bin ich so beschäftigt mit benennen, dass ich einfach ständig jede zweite Sekunde was benenne. Dann hat der Geist überhaupt keine Zeit das langweilig zu finden.“ [53]

Anna, 29, Tibetischer Buddhismus, Fortgeschritten

„Ich denke einfach weil, das was ich in der Meditation übe, ist dieses Ablösen von Gedanken oder ist dieses Erkennen, was sind meine Zustände und die... Es geht für mich weniger darum, die zu regulieren, aber eher diese beobachtende Rolle einzunehmen, wo sich die Dinge dann von selbst regeln.“ [69]

Erik, 33, Vipassana, Fortgeschritten

Innere Haltung gegenüber den Erfahrungen im Hier und Jetzt. Die Qualität der inneren Haltung gegenüber den Erfahrungen ist grundlegend dafür, welche Erfahrungen bewusst gemacht werden und auf welche Art und Weise sie dann weiter verarbeitet werden. Um eine gewisse Strukturierung jener Reaktionen vorzunehmen, die die Befragten einem Reiz bewusst entgegenzubringen versuchen, sollen im Folgenden drei zeitliche Phasen unterschieden werden: das Entstehen eines Reizes, das Bestehen eines Reizes und das Vergehen eines Reizes.

Die Befragten versuchten allen drei Phasen mit einer gleichmütigen Haltung entgegenzutreten, d.h. auf zukünftig entstehende Reize reagierten sie mit dem sogenannten

Tabelle 5.2

Definition der wichtigsten in den Interviews angesprochenen Erfahrungskategorien (Kernkategorien)

Kategorie	Definition
Beobachtungsmodus	Aufmerksamkeitskomponente des westlichen Achtsamkeitsbegriffs; Bestreben, dauerhaft alle wahrnehmbaren Aspekte des aktuellen Moments gleichermaßen im Arbeitsgedächtnis zu halten (sensorische Wahrnehmungen, mentale Ereignisse)
Innere Haltung	Art und Weise, mit der den Erfahrungen begegnet wird; ist insbesondere durch ein Loslassen bestehender Konzepte und Ideen geprägt
Gleichmut	Dämpfung und Verkürzung bis hin zum Ausbleiben emotionaler Reaktionen
Klarheit	Bewusstseinszustand, in dem jegliches konzeptuelles Denken zugunsten einer verstärkten Wahrnehmung verringert bis hin zu vollständig fallen gelassen wird
Einsichten	kognitive Veränderungen, die mit einem subjektiven Gefühl des Verstehens und häufig mit Veränderungen in der Wahrnehmung, des Urteilsvermögen und/oder des Verhaltens einhergehen

„Anfängergeist“, bestehenden Reize versuchten sie mit Akzeptanz und Dankbarkeit zu begegnen und vergehende Reize versuchten sie absichtlich loszulassen. Die inneren Haltungen begleiten den gesamten Prozess einer Erfahrung, wie in **Abbildung 5.3** nachvollzogen werden kann. Im Folgenden sollen die drei Phasen näher erläutert werden.

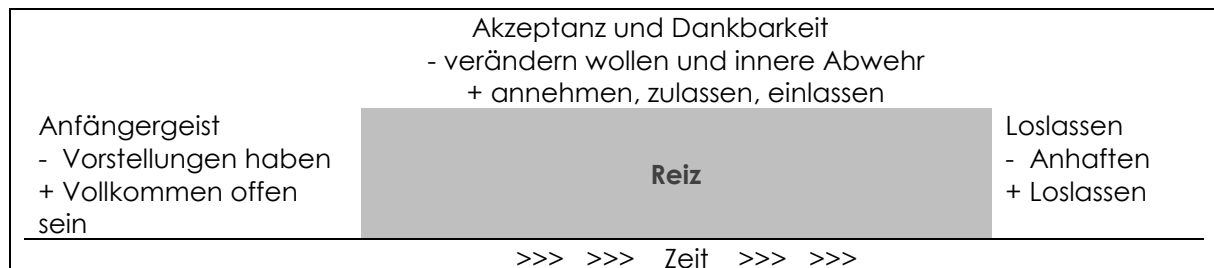


Abbildung 5.3 Innere Haltungen und ihr zeitlicher Bezug zum Reiz

Bevor ein Reiz oder eine Erfahrung einsetzt, ist eine Haltung relevant, die ein berühmter Zen-Meister als „Anfänger-Geist“ bezeichnet hat (Suzuki, 1999). Sie beinhaltet eine grundlegende Unvoreingenommenheit, mit der sich Erwartungen, Vorstellungen und Vorannahmen verbieten. Im Gegensatz dazu versucht der Praktizierende jedem Moment neugierig und vor allem vollkommen offen für alles, was kommt, zu begegnen. Einfacher ausgedrückt bedeutet Anfängergeist, das, was ist, so zu betrachten, als erlebe man es zum ersten Mal. Auf diese Weise soll ein Reiz möglichst ungefiltert und unbeeinflusst von eigenen Schemata erlebt werden.

„I remember that my attitude somehow was: whatever will happen, even if it will be very unpleasant or something, I will be somehow grateful for it - or something. That I did ever not have expectation how the trip will look like but I will just try and whatever will happen it will be just experience. And so I just did it with such attitude and it was... it was somehow totally easy. It was like a nice day and --- yes. And at the end of the day I was totally amazed (...) how much difference does it make when I have this attitude that I will just try not to worry about what will be the result“ [22]

Britta, 27, Zen, Anfänger

„Was sich sehr geändert hat, ist die grundsätzliche Einstellung (...). Nämlich Offenheit. Also jede Situation nicht mit dem bekannten „Nein, lass mich in Ruhe, ich will nicht!“ hineinzugehen, sondern mit der Einstellung, „Ja ich bin offen.“ [14]

Gregor, 59, Zen, Experte

Während der Reiz existiert und damit direkt auf den Praktizierenden einwirkt, bemühen sich die Meditierenden ihm mit Akzeptanz zu begegnen. Akzeptanz wurde als Dimension beschrieben, auf deren einem Ende annehmen, zulassen und einlassen stehen, während das negative Ende durch verändern-wollen und innere Abwehr gekennzeichnet ist. Die Befragten berichteten, dass sie Akzeptanz gegenüber verschiedenen Phänomenen entwickelt haben, beispielsweise gegenüber den eigenen Grenzen, negativen Erfahrungen, wie Schmerz,

Einschränkungen, negativen Gefühlen, bedrohlichen oder schwierigen Situationen oder Trauer, weiterhin gegenüber Fehlern, schwierigen Aufgaben in der Zukunft, anderen Personen, und Aspekten der eigenen Persönlichkeit. Zusätzlich wurde berichtet, dass den Erfahrungen im Hier und Jetzt nicht nur Akzeptanz, sondern sogar Dankbarkeit entgegengebracht wurde.

„diese innere Haltung, dass der andere das sagen kann was er will. Dass ich nicht direkt das innerlich abwehre und nicht mehr hören will oder schon einen inneren Kommentar dazu zugebe. Das hört so nach und nach auf oder reduziert sich. Und das da, da entsteht eine andere Haltung so dem anderen sich wirklich gerne zuzuwenden.“ [121]

„da reduziert sich das Bedürfnis den anderen das also nieder-... na einzuschränken, sich selber in den Vordergrund zu rücken, das Ego immer hervorzukehren. Sondern da entsteht etwas, dann lassen Sie dem anderen vielmehr Raum, vielmehr Raum. Richtig im Sinne direkt also konkret gemeint aber auch zeitlich gemeint auch von den Inhalten her gemeint. Das ist diese Haltung die entsteht, der andere darf so sein wie er will.“ [123b]

Christoph, 54, Zen, Experte

„Ja, was vorher vielleicht selbstverständlich gewesen wär, bin ich sehr dankbar dafür. Oder was ich gedacht hätte: das ist mein Recht, ist auch selbstverständlich, aber (...) finde ich, sehe ich, dass es etwas Besonderes ist. Ich bekomme was Besonderes.“ [925]

Hannah, 42, Tibetischer Buddhismus, Fortgeschritten

Ist ein Reiz im Vergehen, wird das Loslassen relevant. Damit ist gemeint, dass der Meditierende versucht sich geistig von der Erfahrung zu lösen, um für die nächste Erfahrung offen zu sein. Das Loslassen kann sich auf unterschiedliche Kognitionen beziehen: (1) einerseits auf die fortgesetzte gedankliche Beschäftigung mit einem negativen Reiz (was üblicherweise dazu dienen würde, dessen Erleben zu beenden oder die Wahrscheinlichkeit für ein Wiederauftreten zu minimieren) – siehe folgendes Zitat von Julius; (2) andererseits in Bestrebungen einen positiven Reiz andauern zu lassen oder wieder erleben zu können – siehe folgendes Beispiel von Konrad; (3) zusätzlich können eigentlich neutrale Reize, wie eigene Meinungen, Ansichten und Ideen Anhaftungen darstellen, die durch bestimmte Situationen gebildet – und dann über eine kurze oder lange Zeit aufrechterhalten werden – siehe folgendes Beispiel von Ines.

„und ich war da mittellos, verhungert und ohne Sprit irgendwo in der Pampa (Lachen) und ja und dann hab ich das... dann konnt ich mich davon total gut lösen und es war ok und ich hab gewusst, das ist auch irgendwie schwierig aber das ist ok und hab das halt zwischendurch einfach da gut gemerkt das mir das so... dass ich dann einfach ganz viel Stabilität hab, die ich sonst wahrscheinlich nicht gehabt hätte. [60]

Julius, 39, Vipassana, Fortgeschrittener

„Wenn mir jetzt irgendwie... Ich hab Dinge um mich herum und die finde ich schön und da erfreue ich mich dran. Wenn jetzt jemand das herunter schmeißt und dann ist das kaputt, dann ist das kaputt. Dann ist das einfach nicht mehr da. Da weiß ich eher, wie lange ich mich an etwas erfreut habe und da bin ich dankbar dafür. Aber das ist einmal beendet“ [297-301]

Konrad, Vipassana/Tibetisch/Zen, 62, Experte

„Ach, ein ganz banales Beispiel war [folgendes:] Wir legen ganz viel wert darauf, dass wir Sonntags zusammen frühstücken. Mit allen zusammen am Tisch sitzen und frühstücken. Und das war mehr oder weniger immer so. (...) Meine Tochter geht jetzt durch die Pubertät und kam am Sonntag [zum Frühstück] und war schon grummelig und nach drei Minuten ist sie aufgestanden und gegangen. Und normalerweise hätten wir sie [zurück]geholt. Das [ist] [anhaften] an alten Mustern auch und ich hab meinem Mann gesagt: "Nee, lass Sie gehen. Wir müssen loslassen". Und in dem Moment war mir auch klar... innerlich... - so banal, wie die Situation war - auch mir [war] innerlich klar, ich muss sie jetzt loslassen. Ne? Das man das auch erkennt - viel eher als vorher. Vorher hätten wir noch die Situation ausgekämpft und keine Ahnung was. (...) So war es relativ ruhig und war auch gut. Danach ist Sie runter gekommen und war ok. Sie brauchte nur ihren Raum.“ [329]

Ines, 38, Zen, Fortgeschritten

Gleichmut. Gleichmut oder Gelassenheit wird definiert als ruhiger, leidenschaftsloser Gemütszustand (Duden, 2015). Die Praktizierenden betonten häufig, dass durch die Meditation eine gewisse Grundruhe in ihr Leben getreten sei, die vor allem durch eine geringere Auftretenshäufigkeit bestimmter Emotionen (genannt wurden Langeweile, Selbstvorwürfe, Angst, Schuld, Habgier, Ärger, Enttäuschung, Ungeduld, Trauer, Selbstmitleid, Neid, Hass und andere überwältigende negative Emotionen), eine geringere Intensität von emotionalen Reaktionen, eine geringere Dauer emotionaler Reaktionen und teilweise auch eine veränderte Qualität von Emotionen (der Empfindung von Schmerz statt Enttäuschung oder von Trauer statt Schuld, die Wahrnehmung von Schmerzen als Energie oder von Emotionen als Kraft) gekennzeichnet war. Die Befragten charakterisierten die Veränderungen ihres grundlegenden Gemütszustandes als Reduktion von Angst oder als Reduktion eines allgegenwärtigen Bedrohungs- oder Mangelgefühls, sowie als Zugewinn von Optimismus, Kontrollierbarkeitsgefühl und Gelassenheit. Sie beschrieben eine stärkere emotionale Zentrierung, Beständigkeit und Ausgeglichenheit.

„Also ich merk zum Beispiel, wenn ich sonst einkaufen... wenn ich zerstreut wäre und ich würde einkaufen gehen, wäre ich ziemlich schnell genervt und ich merke, mich würden ganz viele Eindrücke stören und nerven und wenn ich davor aber eine halbe Stunde meditiert habe, dann gehe ich da durch das Einkaufszentrum mit ,ner Grundruhe. Die Leute stören mich nicht mehr so, ich bin viel offener.“ [32]

Anna, 29, Tibetischer Buddhismus, Fortgeschritten

„... und das verbunden mit einer inneren Gelassenheit... und das mit einer Gelassenheit, die sich über die Zeit entwickelt. Das meine ich mit gelassen zu sein in Situationen in die man hinein gerät oder in denen man sich befindet. Die gelingt es einen besser zu gestalten. Wenn z.B. Belastungen auf einen zukommen, also Anforderungen im Beruf, im Alltag, die sozusagen anzunehmen, die Dinge, die da auf einen zukommen, und die durchzuführen in einer bestimmten inneren Haltung, die dadurch gekennzeichnet ist, dass ich gemerkt habe, (...) ich probier halt was ich machen kann, aber ich lasse mich nicht verrückt machen durch diese Art der Anforderungen.“ Da ist so eine Abwärtsspirale, wo sozusagen man dann untergeht in den Anforderungen oder so. Es ist eher umgedreht... Das die Dinge, die auf einen zukommen dann klarer gesehen werden. Was ist eigentlich erforderlich? Und dann Schritt für Schritt angegangen werden. Auch wenn das schwierige und komplexe Aufgaben sind.“ [27-30]

„Es ist mir nicht gelungen. Ich habe mich bemüht, aber es ist mir nicht gelungen. Es macht einen dann nicht mehr fertig oder so.“ [35]

Christoph, 54, Zen, Experte

„Bei dem ersten Retreat war's also so... gab's so n sehr konkretes Ereignis das ich dann... hat ich das Auto in der Pampa geparkt und nach zwölf Tagen da bei Regen irgendwo stehen ist es natürlich irgendwie n bisschen eingerostet und ich bin dann auf die Autobahn gefahren und hatte da noch n paar Leute mitgenommen und dann (Pause) hat das ganz grauenvolle Geräusche produziert und die Bremsen waren wahrscheinlich einfach eingerostet. Ich hab das aber in dem Moment so technisch nicht zugeordnet und es war halt einfach so und hat irgendwie geschlagen und die Bremsen haben gerüttelt wie irre und - da ist es mir bewusst geworden dass ich das einfach irgendwie gemerkt hab und es war... ist halt irgendwas gewesen war aber nichts was mich so aus meinem Gleichgewicht gebracht hat und ich... da hat ich so n inneres Gefühl dass es einfach ok ist und dass sich das in irgendeiner Weise findet und das Witzige daran war, dass es dann halt nach dem ersten... oder bin ich halt n bisschen langsamer über die Autobahn gefahren und auch das war dann irgendwie nett. Und das hat sich halt einfach aufgelöst, da war halt irgendwie der Rost wieder ab wahrscheinlich und dann ist das Auto auch wieder entspannt gefahren und das war so mein erster Alltagsstress, den ich danach hatte und wo ich gemerkt hab ok das hat auch auf den Alltag ne Auswirkung.“ [35]

Julius, 39, Vipassana, Fortgeschrittener

Klarheit. Unter dem Begriff der Klarheit werden eine verringerte gedankliche Aktivität und eine gleichzeitig verstärkte perzeptuelle Bewusstheit verstanden. Insbesondere nehmen Gedanken an die Zukunft, an negative Dinge und Tagträume ab. Außerdem werden Wahrnehmungen und Erlebnisse weniger stark interpretiert oder innerlich kommentiert. Von den Praktizierenden wird dies als ‚gedankliches zur Ruhe kommen‘ erlebt. In dem Maße, in dem kognitive Ressourcen frei werden, wird es nun möglich, perzeptuelle Reize mit größerer Bewusstheit zu erleben. Reize, die sonst eher unbewusst verarbeitet oder sehr schnell wieder vergessen werden, hinterlassen nun einen starken Eindruck auf die Praktizierenden. Es kommt zu Verbesserungen im Sehen (schärfer, intensivere Farben), Hören, Schmecken, Riechen, und Tasten, sowie einer verbesserten Wahrnehmung der Körperhaltung. Auch die interozeptive Wahrnehmung wird – insbesondere während bestimmter Meditationspraktiken – verbessert: die Praktizierenden beschreiben eine sowohl räumlich als auch zeitlich erhöhte Auflösung der Wahrnehmung. Zur besseren Verdeutlichung ist in **Abbildung 5.5** das unterschiedliche Geschehen im Bewusstseinsstrom getrennt nach Normalzustand und Zustand der Klarheit durch ein konstruiertes Beispiel illustriert. Neben diesen auf die Sinnesorgane gerichteten Wahrnehmungsverbesserungen werden aber auch innerpsychische Phänomene schneller und besser wahrgenommen, z.B. das Einsetzen automatischer Denkmuster, die Existenz eigener Bedürfnisse in einer Situation, eigener Grenzen in einer Situation, weiterhin Einflüsse, die auf die Psyche einwirken oder emotionaler Impulse. Die Wahrnehmungsveränderungen insgesamt werden als direkter, aufmerksamer, bewusster, intensiver, klarer und sensibler beschrieben. Außerdem erläuterte ein Befragter, dass die Welt als Abfolge von diskreten Momenten wahrgenommen wird. Die Wahrnehmung wurde als beschleunigt erlebt, sodass die Welt als langsamer empfunden werde. Ein wichtiges Charakteristikum von Klarheit ist das Gefühl im Hier-und-Jetzt zu sein, d.h. mit der gesamten Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment und am

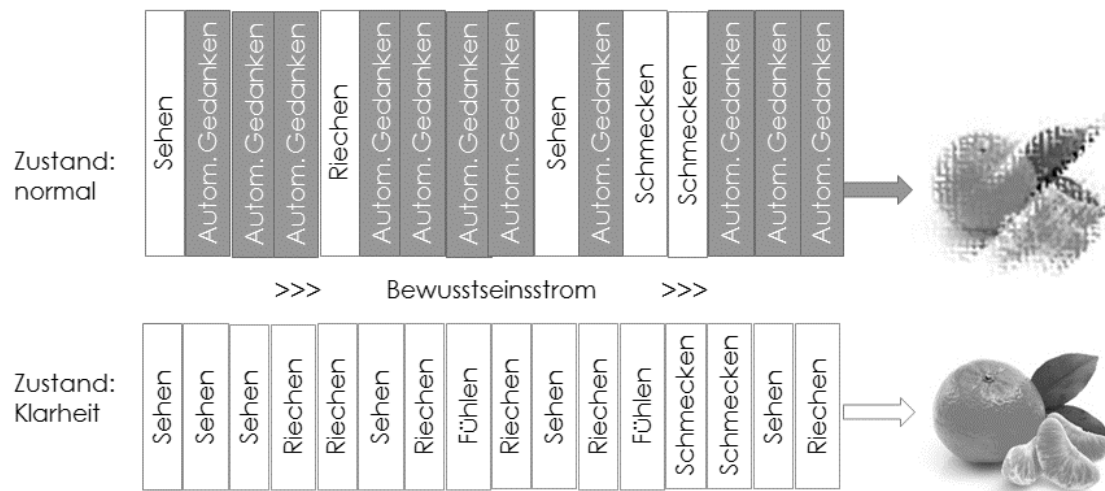


Abbildung 5.5 Der Normalzustand des Bewusstseinsstroms und der Zustand der Klarheit am Beispiel der Wahrnehmung einer Mandarine

Ort des Geschehens zu sein. Dieser Zustand wird von allen Praktizierenden als äußerst angenehm und erstrebenswert erlebt.

„Und im Denken zu sein, ist nicht die eigentliche Erfahrung. Also diese Klarheit ist eine Voraussetzung um die Wirklichkeit, also unmittelbarer, ich sag mal ungefilterter zu erfahren, ungefilterter an uns ran zu lassen. Genau, vielleicht ist das ein Aspekt von Klarheit, dass wir die Filter, die unser Verstand uns durch Vorstellungen, sonst was, Interpretationen dazwischen stellt, dass diese Filter weniger und weniger da sind. Also dass wir... Klarheit ist eine Form von Unmittelbarkeit im Erleben der Wirklichkeit. Oder einfach im erleben unserer Sinneseindrücke.“ [87]

Erik, 33, Vipassana, Fortgeschritten

„Und für mich ist es einfach, wenn so sehr wenige Gedanken da sind und ich relativ nah am Jetzt bin. Das ist für mich... würde ich für mich als Klarheit bezeichnen... im Üben. Also in dem Atem nicht irgendwie so n Stück hinterher oder n Stück voraus, sondern... oder in einer anderen Betrachtung, sondern ziemlich da in der Mitte, wo der grade ist und dann, denke ich, entsteht Klarheit.“ [221b]

„Im Alltag heißt das, dass ich da rausgehe [aus dem Retreat] und ich mach meine Autotür auf und dann merk ich den Griff und hör die Tür quietschen und setzte mich da rein und merke, wie der Körper das macht und sich da hinsetzt und wie der Motor klingt, also es so... einfach sehr präsent sein. (...) [Interviewer: Wie ist es denn vor dem Retreat, d.h. eigentlich die gleiche Situation, wenn sie aus dem Auto steigen, um zum Retreat zu gehen?] Ich steig aus dem Auto aus, überleg 'hab ich denn alles mitgenommen?' und 'fehlt mir vielleicht irgendwas' 'hast du das Telefon ausgeschaltet und sind die Umleitungen alle aktiv?' und nebenbei mach ich das Auto zu und steig aus und bin so ne halbe Stunde voraus in Gedanken (Lachen) und in dem anderen Zustand bin ich so absichtslos präsent. Also muss mich da nicht drum bemühen und es ist völlig... also ich bin ganz in dem Moment ohne das irgendwie so viel... Aktivität sonst so hinzukommt im Kopf.“ [229-233]

Julius, 39, Vipassana, Fortgeschrittener

„Ich hab gemerkt, dass das plötzlich immer ... dass ich immer mehr Schichten plötzlich wahrgenommen habe. Also vom... dass ich plötzlich viel langsamer die Bewegung mitkriege oder in viel mehr kleinen Schrittschen. So, wie wenn man sonst denkt: ok, Bauch geht raus und rein und ok, da ist jetzt gerade was rausgegangen und was reingegangen.“

Plötzlich merk ich so: Ah, wo ist denn die Bauchdecke und wie langsam hebt die sich eigentlich. Also dass die Wahrnehmung sich fokussiert und immer... äh... also früher war's grober: hier Bauchdecke. Und jetzt merk ich so, ich krieg die Teilchen mehr mit oder ich merk plötzlich, wenn ich friere ganz irgendwie, dass das einen Zentimeter in meine Körperschicht mit rein geht. Oder merk so, dass hätt ich nie wahrgenommen vor drei Jahren oder so, das wird irgendwie viel viel feiner von der Auflösung her. Und das merk ich einerseits im Körper. Gestern so saß ich da und hab gemerkt: oh, jetzt spürst du ganz genau, wie du beim Schlucken plötzlich so runterrieselt in der Speiseröhre und im Magen ankommt. Das hab ich noch nie so bewusst wahrgenommen, weil diese Bewusstheit auch innen sich viel mehr erhöht. Oder wenn ich so spüre, hier ist ein Schmerz, dann merk ich viel mehr dieses ... ist der klein, ist der langgezogen, ist der ... wo genau sitzt der. Und ich kann örtlich auch viel besser mittlerweile an die einzelnen Stellen im Körper gehen und auch außerhalb dann. Dadurch, dass ich es in mir viel geübt habe, könnte ich schon mir jetzt hier oben die Ecke fokussieren oder da vorne und es auch viel länger halten. Wie gesagt, es ist viel feiner in der Auflösung. Das ist spannend.“ [56]

Anna, 29, Tibetischer Buddhismus, Fortgeschritten

„Ich kann die anderen Menschen so wahrnehmen. Ich bin nicht so mit mir beschäftigt, dass ich die anderen Menschen nicht wahrnehmen kann. Das ist so eine wunderbare Erfahrung, die ich immer wieder mache. Das ich einfach beobachten kann. Ach da lächelt einer, da lächel ich doch mal zurück.“ [223-227]

Konrad, 62, Vipassana/Tibetisch/Zen, Experte

Der Zustand der Klarheit hat mehrere Bedingungen, die erfüllt sein müssen. Der wichtigste Punkt in der Liste der von den Befragten geäußerten Bedingungen ist die Meditation. Zustände der Klarheit können zwar auch in der regelmäßigen täglichen Praxis entstehen, treten aber meist direkt nach längeren Meditationsperioden, z.B. Retreats, auf. Welche buddhistische Meditationstechnik dabei praktiziert wurde, scheint weniger von Belang: alle befragten Personen berichteten von Zuständen der Klarheit und Personen, die verschiedene Praktiken kennengelernt hatten, konnten bestätigen, dass diese Zustände gleichermaßen von verschiedenen Techniken hervorgerufen werden³⁰. Desweiteren werden Zustände der Klarheit durch eine insgesamt längere Meditationspraxis begünstigt. Nach den intensiven Meditationsperioden nimmt die Klarheit dann über die Zeit hinweg wieder ab.

Eine weitere Voraussetzung für das Erlangen von Klarheit scheinen positive geistige Zustände, wie Gleichmut, Nächstenliebe und Mitgefühl zu sein, da diese Zustände negative Emotionen und die mit ihnen verbundene gedankliche Aktivität mindern. Auch eine gute Konzentrationsfähigkeit ist förderlich zur Erlangung von Klarheit. Ob der Zustand der Klarheit (während bzw. nach der Meditation) eintritt, kann aber nicht direkt beeinflusst werden. Die Praktizierenden versuchen günstige Bedingungen zu schaffen, beschreiben aber eine gewisse Unkontrollierbarkeit über das Resultat ihrer Anstrengung.

„Klarheit bedeutet in allererster Linie für mich, im Hier und Jetzt zu sein, mit einer gewissen Mühelosigkeit, also ohne wegzumüssen, also das ist so, nicht Ich erzeuge die Klarheit sondern der Geist ist einfach klar, der Geist ist einfach da. Und hat in, für eine Zeit, wie kurz oder lang auch immer, gerade mal, macht gerade mal keine Anstalten, überall hin

³⁰ Wenn auch teilweise in verschiedenen Traditionen etwas unterschiedlich damit umgegangen wird.

zuspringen, Vergangenheit, Zukunft, denken, denken, denken. (...) Klarheit ist vor allem Abwesenheit von automatischem Denken und den Gefühlen, also die dieses automatische Denken veranlassen. Also wenn ich mich noch nicht freigeschwommen habe von diesem Gefühlen... also gefühlsmäßig ist mit dieser Klarheit verbunden eine Ruhe, auch eine, ja, kann noch tiefer sein, Frieden, es kann beglückend sein oder ich würde mal sagen freudvoll, muss aber auch gar nicht" [82]

Erik, 33, Vipassana, Fortgeschritten

„Interviewer: Und können sie das bewusst steuern? Nutzen Sie die Meditation bewusst, um diesen Zustand [der Klarheit] zu erlangen? Befragter: Ich würde gern, aber das kann ich noch nicht. Das kommt schon eher so, dass es kommt wann es will. Ich weiß aber, ich könnte Ursachen in meinem Geist legen. Also das merke ich, wenn ich jetzt natürlich in eine Klausur gehe und dann mache ich den ganzen Tag nichts anderes wie ganz bewusst darauf achten Ursachen in meinem Geist zu legen, die nur ein Resultat haben gelingt es leichter ist aber nicht die Bedingung. Es kann auch sein, das ganz viel Müll im Kopf ist. Wie wenn ich natürlich meine Stunde am Tag mach und daneben sehr viel Alltag ist. Ich spüre schon diesen Einfluss von normalen Alltagsleben in unserer Zeit und wenn ich abgeschottet bin.“ [823-825]

Gregor, 59, Zen, Experte

Einsichten. In der Kategorie ‚Einsichten‘ wurden Phänomene zusammengefasst, die kognitive Veränderungen, einhergehend mit einem plötzlichen Verstehen und dadurch entstehendem Urteilsvermögen, betreffen (Definition nach Haverkamp & Tashiro, 2007, S. 355). Das, was unter dem Begriff Einsicht verstanden werden soll, unterscheidet sich nicht grundlegend von dem entsprechenden Verständnis in der Psychotherapie (siehe auch Ireland, 2014). Daher kann man sich den Prozess und die Folgen der Einsichtsentwicklung im Sinne einer kognitiven Umstrukturierung vorstellen, d.h. einer Veränderung von Denkmustern, Überzeugungen und Einstellungen. Trotz gewisser struktureller Ähnlichkeiten kann sich aber der Inhalt meditativer Einsichten von jenen Einsichten, die in einer Psychotherapie gewonnen werden, unterscheiden – viele meditative Einsichten stehen im Zusammenhang mit der buddhistischen Philosophie, beschäftigen sich beispielsweise mit der Nicht-Existenz eines den Dingen innewohnenden Selbst. Inhaltlich lassen sich zwei Arten von Einsichten unterscheiden: einerseits das Erkennen bestimmter Sachverhalte und andererseits das Erfahren bestimmter Phänomene³¹.

Einsichten, die durch ein Erkennen charakterisiert sind, können relativ gut verbalisiert werden und scheinen daher kognitiv repräsentiert zu sein. Sie betreffen häufig die Lösung akuter Probleme, indem Erforderlichkeiten und Relevantes erkannt, Dinge miteinander verknüpft, Bedürfnisse wahrgenommen oder verändert, Perspektiven gewechselt oder eigene Meinungen, Ansichten und Ideen als falsch erkannt werden. Viele Einsichten haben Einfluss auf das Selbstverständnis des Praktizierenden: z.B. berichten Praktizierende darüber, Einblicke in

³¹ Um zu verstehen, was es mit den erfahrungsbasierten Einsichten auf sich hat, kann man sich vorstellen, man solle jemandem erklären, was man beim Fahrradfahren tun muss. Selbst nach größter Mühe wird der Zuhörer nur ein rudimentäres Verständnis erlangen. Versucht er es selbst, wird er einige der Instruktionen auf einmal verstehen. Die Einsicht war erfahrungsbasiert und nicht kognitiv, denn die Instruktion ist ja immer noch die Gleiche.

innerpsychische Prozesse und Abläufe zu bekommen, die eigene Verantwortung für ihr Leben erkannt, eigene innere Extreme erkannt und akzeptiert, oder bemerkt zu haben, wie viel geredet wird, ohne dass dabei eine echte Aussage getätigt wird.

„Zum Beispiel hat sie mir deutlich gemacht, weil ja zehn Tage geschwiegen wird, wie viel wir sagen, ohne was zu sagen. Also wie viel wir eigentlich Leerstellen mit Sprache füllen und wie wichtig es ist, wenn wir sprechen wirklich über das zu sprechen, worum es geht und über das, worüber wir nichts wissen auch den Mund zu halten. Also auf der einen Seite: Sprache dient der Verständigung und Sprache dient der Vermittlung und Sprache soll zum Ausdruck bringen, „das ist meine Erfahrung“. So und alles darüber hinaus, was Meinungen und Ansichten sind können wir uns tendenziell sparen. Mit diesem Gefühl bin ich immer wieder aus diesen 10-Tage-Kursen rausgegangen. Vieles von dem, was wir sagen, sind Meinungen, die wir zu etwas haben. Und vieles von dem, was wir sagen sind Ansichten über etwas, aber wir haben gar keine Erfahrung davon. Und nach dem ersten Kurs wollte ich einfach nur noch schweigen. Hab ich natürlich nicht durchgehalten. Was ja auch sinnvoll ist.“ [107]

Gregor, 59, Zen, Experte

Auf der anderen Seite stehen Einsichten, die als erfahrungsbasiert und intuitiv beschrieben wurden. Diese Art von Einsichten ist nicht sprachlich repräsentiert und kann entsprechend auch schlecht von den Befragten in Worte gefasst werden. Es handelte sich dabei um Themen, wie die Veränderung der grundlegenden Selbstwahrnehmung, und um grundlegende Veränderungen in den Überzeugungen davon, wie die Welt beschaffen ist. Die Vermittlung dieser Einsichten erfolgte häufig in Form von Schlagwörtern, die aus der buddhistischen Lehre entnommen wurden oder durch Umschreibungen. Während den Einsichten durch Erkennen oft eine Phase der direkten Auseinandersetzung vorausgeht, entstehen erfahrungsbasierte Einsichten eher spontan auf der Grundlage spezifischer Meditationserfahrungen. Die Befragten berichteten, dass die entsprechenden Erfahrungen wiederholbar seien, sodass der Praktizierende in der Folge eine starke Gewissheit ausbildete, dass diese Einsicht der Realität entspricht oder ihr zumindest näher kommt als ihre vorangegangene Art zu denken.

„Und in der Meditation passieren einfach eigene Erfahrungen, die durchaus auch reproduzierbar sind. Ich sag mal, die gehen in die Richtung von, ja einfach deutlicher zu sehen, ich bin nicht mein Denken oder ich bin nicht die Dinge, die passieren. Also es scheint einfach diesen großen offenen Raum zu geben, also den Raum des Gewahrseins in dem einfach unser ganzes Leben stattfindet. Und in diesem Raum des Gewahrseins ist Körperlichkeit ein Aspekt oder sind alle Sinne verschiedene Aspekte, verschiedene Bereiche von... überhaupt von Wahrnehmung. Aber gerade mit einem ruhigen Geist kann so eine Erkenntnis stattfinden: das bin ich nicht, das sind einfach Dinge, die passieren in diesem Raum, geistige Phänomene, die stattfinden. Das ist so eine Erfahrung “ [55-56]

„die grundlegende Wahrnehmung von mir, die ich jetzt so den größten Teil meines Lebens kenne oder gekannt habe, ist einfach was recht solides. Ich nehm mich wahr, also diese ganzen Eindrücke, optisch, akustisch und Denken, das hat so eine große Festigkeit, so eine Solidität, so eine, ja auch was Spannungsreiches und auch was Enges. Es ist gar nicht leicht das so zu sehen, als was Enges wahrzunehmen, wenn es unsere einzige Referenz ist. (...) aber ich habe einfach gemerkt, wie so mein Bezugsrahmen, wie ich mich sonst wahrnehme, als eng, dass das nicht das Maß aller Dinge ist.“ [72-73]

Erik, 33, Vipassana, Fortgeschritten

„Der Effekt von Meditation ist und war, dass ich ein neues Weltbild habe und dass dieses Weltbild mir ermöglicht, meine Erfahrungen einzuordnen, in einem Sinne, der überzeugend ist, würd ich fast sagen. Es ist ein Weltbild, was Widersprüche nicht auflöst, sondern Widersprüche deutlich macht. Es ist ein Weltbild, was Schwierigkeiten nicht wegdiskutiert, sondern deutlich macht und den Bezug herstellt zwischen der Welt und mir. Also ich als Teil der Welt und die Welt als Teil von mir. So und dieses, diese Struktur, die ich dadurch gekriegt habe, hat sich natürlich ausgewirkt auf mein Verhalten, auf mein Sehen, auf mein Erleben, auf mein Art und Weise, wie ich bin.“ [6]

Gregor, 59, Zen, Experte

Nachdem die fünf Kernkategorien (Beobachtungsmodus, innere Haltung gegenüber den Erfahrungen im Hier und Jetzt, Klarheit, Gleichmut und meditative Einsicht) umfassend beschrieben wurden, sollen im Folgenden die beiden Hauptwirkungen der Achtsamkeitsmeditation in den Mittelpunkt gerückt werden: Gleichmut und Einsicht. Zuerst werden Prozesse beschrieben, die zur Entwicklung von Gleichmut führen, daran anschließend Prozesse, die das Erlangen meditativer Einsicht begünstigen. Den Abschluss bildet eine Aufzählung jener Wirkungen, die durch die emotionalen (Gleichmut) und kognitiven (Einsicht) Verbesserungen entstehen.

5.2.4. WIRKMECHANISMEN, DIE ZUR ENTWICKLUNG VON GLEICHMUT FÜHREN

Die Meditierenden beschrieben verschiedene Wege, wie die zum vollständigen Gleichmut führende emotionale Beruhigung erreicht werden kann. Auf der einen Seite wurden Lernprozesse beschrieben, die direkt in den Meditationssitzungen abliefen, auf der anderen Seite spielten der Beobachtungsmodus und die innere Haltung, mit der man der gegenwärtigen Erfahrung begegnet, eine besondere Rolle in den beschriebenen Wirkmechanismen. Eine Übersicht der Prozesse findet sich in **Abbildung 5.7** am Ende des Kapitels.

Mechanismus (1): Konfrontation mit intensiven Erfahrungen in der Meditation. Mehrere Meditierende berichteten, während der Meditation mit intensiven Erfahrungen konfrontiert worden zu sein, die sich insbesondere durch starke Angstzustände oder andere Emotionen äußerten.

„da bin ich auch an so ne extreme Angstschicht gekommen, also da hab ich wirklich ... extrem ... seitdem hab ich ... oder da hab ich gemerkt, wie extrem Emotionen sein können“ [38-39]

Anna, 29, Tibetischer Buddhismus, Fortgeschritten

„Jedenfalls wurden wir aufs Kissen gesetzt und mit wenig Vorbereitung hab ich ein Wochenende gesessen und es war furchtbar. (...) Ja, also ich hab da gesessen und war... wurde völlig überschwemmt von meine Gefühlen, von meinen Ängsten, von meinen Bildern und ich konnte das nicht einordnen, das war wie ein Horrortrip.“ [49-53]

Gregor, 59, Zen, Experte

„Panik und Ängste und so, die da irgendwie so auftauchen, kenn ich auch von nem Retreat. (...) Dass dann da so ein/zwei Stunden so einfach von Ängsten und Panik total überflutet war.“ [95]

Julius, 39, Vipassana, Fortgeschrittener

Wodurch diese intensiven Erfahrungen ausgelöst wurden, kann nur spekuliert werden. Es ist aber anzunehmen, dass Erinnerungen an bestimmte Ereignisse, Antizipationen oder andere Gedankenketten für die starken Emotionen verantwortlich sind. Es finden sich einige Hinweise darauf, dass diese Gedanken auch im normalen Alltag entstehen, aber dann normalerweise sofort unterdrückt werden.

„Und, als ich dann mich damit angefangen habe, mich zu beschäftigen, kam halt das wirklich hoch, mit Trauer, mit Verlassenheit, mit Verletzlichkeit, mit diesen ganzen, mit Wut auch, also mit diesen ganzen Emotionen, die eben da so dran hängen an so einem Verlust, an so einem Trauma. Und die... Das waren eigentlich so die ersten, die mir dann so entgegen gekommen sind.“ [22]

Doris, 35, MBSR, Anfänger

Durch die wiederholte Konfrontation mit intensiven Emotionen in verschiedenen Meditationssitzungen machten die Meditierenden die Erfahrung, dass auch heftigste Gefühle verschwinden. So wurde es für sie zukünftig leichter, ähnliche negative Zustände besser auszuhalten, ohne gegen sie anzukämpfen. Es wurde ihnen dadurch möglich, negative Zustände nach dem ersten Bemerken einfach zu beobachten in dem Vertrauen, dass sie von selbst wieder verschwinden werden. Diese Fähigkeit konnten sie dann auf alltägliche Probleme, die dann zwar dynamischer, aber dafür meist weniger stark ausgeprägt sind, anwenden. Außerdem führten die überstandenen Extremsituationen zu einer Relativierung neu entstehender alltäglicher Probleme, deren empfundene Unlösbarkeit drastisch gesenkt wurde.

„und ich bin dann immer richtig rein und manchmal vielleicht auch zu viel, aber da hab ich auch gelernt Emotionen extrem auszuhalten – auch so heftige Sachen und da hab ich auch tatsächlich gemerkt, dass das weggehen kann, egal, wie heftig das ist. Ich hab's nicht immer geschafft, aber ab und zu schon. Und da bin ich auch an so ne Angstschicht gekommen und hatte auch plötzlich... ich hab mich da in ein stockdunkles Zimmer gesetzt und der [hatte] gesagt: „du musst das nur wollen. Wenn du es wirklich willst, und es dein einziger Gedanke ist, zu entdecken, was da noch ist, dann schaffst du's auch.“ [lacht] Hm, Naja [lacht] und das hab ich halt so ausprobiert und dann hab ich tatsächlich ... bin ich durch so ein Angstding durch...“ [38-39]

Anna, 29, Tibetischer Buddhismus, Fortgeschritten

„Das hatte einmal die Auswirkung das man beim nächsten Retreat auch wieder Ängste gekriegt hat (Lachen) weil die ja mit dem Ort so schön verknüpft waren. Aber die dann

irgendwie ganz anders abgelaufen sind und irgendwie... ja war halt... sind die ... also da konnte ich... hatte ich mehr Abstand dazu innerlich und konnte den so eher zuschauen, wie die da sind und dann waren die auch nicht so heftig. Das war so eine Auswirkung. Also ich erinnere mich dann schon immer mal wieder daran... also eher auf so ner abstrakten Ebene... wie absurd das mit Ängsten ist... in welchen Situationen... und das die halt da sind und dass die auch wieder verschwinden. Und grad in Situationen, wo ich irgendwelche Ängste habe, ist mir das dann... so die Erfahrung... einfach hilfreich zu wissen, die sind halt jetzt da und gehen wieder.“ [99]

„Dass... Dass ich mit der Situation so gelassen umgehen konnte? (Pause) Dass... da tauchen ja auch so... oder da sind viele schwierige Erfahrungen auch aufgetaucht und (Pause) zu denen musste ich mich ja in dem Retreat verhalten und hab das da denk ich einfach auch gelernt mit schwierigen Erfahrungen so besser umzugehen und dann hat so ein technischer Lapsus jetzt nicht so... also in Relation zu den Schwierigkeiten im Retreat einfach nichts.“ [39]

Julius, 39, Vipassana, Fortgeschrittener

Mechanismus (2): schnellere Beendigung einer Emotion durch Erkennen und Loslassen emotionaler Impulse. Die Befragten beschrieben, wie sie den emotionalen Prozess während der Meditation oder im Alltag beobachteten und die Emotionen so von ganz alleine wieder vergingen. Um die Signifikanz des Beobachtens und des Loslassens in Hinblick auf die Beruhigung emotionaler Aktivität zu verstehen, ist hier sinnvoll, zuerst die alltägliche Reaktion auf eine Emotion zu betrachten. Sobald eine Emotion (z.B. durch einen bestimmten Gedanken) ausgelöst wird, entstehen Gedanken, welche den emotionalen Zustand verlängern (bzw. die gleiche Emotion immer und immer wieder neu auslösen) oder eine weitere Emotion auslösen. Einige Befragte berichteten nun, wie der Beobachtungsmodus ihnen ermögliche, aus diesem Teufelskreis auszusteigen: in einem ersten Schritt wurde bereits die erste oder, je nachdem, wie spät die Verstrickung in die Emotionen bemerkt wurde, auch eine spätere, mentale Reaktion (z.B. ein Gedanke oder ein Gefühl) möglichst urteilsfrei beobachtet (im Falle einer Emotion wurde z.B. zusätzlich analysiert, wie sie sich anfühlt, wo sie gespürt wird, ob sie sich verändert oder gleich bleibt). Zur Erleichterung der Identifikation des mentalen Inhaltes wurde er von manchen Befragten auch explizit geistig benannt (z.B. ‚Da ist Ärger‘ oder nur ‚Ärger‘). Im nächsten Schritt wurde das mentale Objekt absichtsvoll losgelassen, d.h. die vollständige Aufmerksamkeit wurde einem Stimulus des gegenwärtigen Moments zugewendet (z.B. den Empfindungen, die der Atem verursacht). Weil die Emotion auf diese Weise nicht mehr durch eine entsprechende gedankliche Aktivität aufrechterhalten wird, flaut sie von allein wieder ab. In **Abbildung 5.6** ist der entsprechende Prozess graphisch dargestellt.

„also ich habe inzwischen ein sehr sehr gutes Gespür dafür, wenn so ein Glaubenssatz aktiv wird oder wenn seine Begrenzung quasi auftaucht. Oder Unwohlsein, oder wie auch immer man das nennen mag. Und von dem her ist das so das rote Lämpchen, was so angeht bei mir und dann denk ich, ok... Zwei Schritte zurück, tief durchatmen, was läuft gerade. Und dann einfach zu spüren, auf was reagiere ich gerade. Und dann zu sagen, gut, das hat jetzt die und die Gründe, dann lass ich das jetzt einfach mal los und bin wieder quasi mit voller Aufmerksamkeit und mit ganzem Herzen wieder bei der Sache. Und so funktioniert das bei mir eigentlich.“ [92]

Doris, 35, MBSR, Anfänger

„dass dann die Tätigkeit eigentlich nicht mehr so wichtig wird. Also, wenn ich die Tätigkeit dann bewusst benenne, z.B. eben Ich-nehme-den-Teller. Also, ich beobachte einfach, was ich mache und ich benenne es dann. Dann kriegt es... erhöhe ich wieder meine Achtsamkeit. Genau, ich nehme den Teller, ich putze rüber... dann bin ich so beschäftigt mit benennen, dass ich einfach ständig jede zweite Sekunde was benenne. Dann hat der Geist überhaupt keine Zeit das Langweilige zu finden.“ [53]

Anna, 29, Tibetischer Buddhismus, Fortgeschritten

Aber auch zur frühzeitigen Beendigung emotionaler Impulse trägt die vollständige Aufmerksamkeit auf den Moment bei: Nach Beobachtung des Gefühls oder Handlungsimpulses kann der Praktizierende die gesamte Wahrnehmung diesem Gefühl widmen, wodurch die geistige Kapazität nicht mehr für die auslösende Bedingung zur Verfügung steht. Durch das Verschwinden der auslösenden bzw. aufrechterhaltenden Bedingungen (verarbeitende Gedankenkaskaden) verschwindet dann auch die emotionale Reaktion. Teilweise wird von den Praktizierenden noch eine Analyse der Situation dazwischengeschaltet, die dem Erkennen von Wahrnehmungs- und Reaktionsmustern dienen soll (siehe Einsichten).

„Der Affekt ist willkommen. Also angenommen ich habe im Affekt das Gefühl, den habe ich. Ist ein gutes Affektbeispiel, ich hau nicht Leute, aber ich stelle mir vor den habe ich jetzt. Dann merkt mein Zeuge: ich will jemanden hauen. Dann sage ich Ok, dann erlaube ich dieses Gefühl von „Hauen“ und ich widme mich diesem Gefühl von „Hauen“ und dann ist die andere Person schon mal weg, die ich verprügeln wollte. Die verschwindet in dem Moment, die kann ich gar nicht halten, weil ich mich mit mir beschäftige mit meinem Gefühl. Das heißt ich mache keine Kontrolle, sondern ich mache eine Zulassung. Ich mache eine direkte Zulassung von meinem Affekt und durch das wird der Affekt schon lieb. Der verändert sich. Der bekommt wie, ich sage immer, wenn ein Kind sehr aufsässig ist, manchmal wie es Anerkennung. Du guckst hin und es wird ruhig. Und so ist es mit unseren Geistesstörungen. Jetzt braucht man aber noch eine Instanz und das wäre dieser Beobachter, der dieser Zeuge ist und sagt OK; wie schaffe ich es, das es insgesamt weniger wird? Was ist für Ursachen in meinem Geist, dass immer wieder hoch kommt: ich will hauen. Das mache ich eigentlich außerhalb der Meditation damit ich dann übe. Ein Stückweit muss ich mir darüber bewusst werden: Warum will ich immer hauen?“ [793]

Hannah, 42, Tibetischer Buddhismus, Fortgeschritten

Mechanismus (4): Vorbildwirkung von Lehrern und Inspirationen durch Lehrer oder buddhistische Literatur. An verschiedenen Stellen finden sich in den Interviews Hinweise darauf, dass das Lesen buddhistischer Literatur und der persönliche Kontakt zu Meditationslehrern wichtige Inspirationsquellen auf dem Weg zur Entwicklung von Gleichmut darstellen. Lehrer dienen als Vorbild und eröffnen neue Möglichkeiten, wie auf bestimmte Situationen reagiert werden kann.

„Dann bin ich nach Indien, dann hab ich das Glück gehabt, dass ich öfter mit dem Dalai Lama sein konnte und auch so Retreats gemacht hab und das ist schon beeindruckend, wenn Sie mit jemandem zusammen sind, der in jeder Situation mit einem hohen Grad an Mitgefühl auf Situationen reagiert oder agiert besser gesagt. Das hat mich beeindruckt.“ [124-125]

„Dieser Beziehungsaspekt, der bei unserer dauernden Kommunikation auftaucht, den kann der so wunderbar rauslassen und auf den Inhalt kommen und einem das dann wirklich liebevoll mit Gefühl näher bringen. Das hat mich geprägt.“ [127-128]

„Interviewer: Also Sie haben gesagt, dass Sie Lehrer hatten. Hab ich das richtig verstanden, dass sie Vorbildwirkung hatten? Befragter: Ja. Auf jeden Fall!“ [151-152]

Konrad, Vipassana/Tibetisch/Zen, 62, Experte

Zusammenfassend soll festgehalten werden, dass die erste Hauptwirkung von Meditation in der Entwicklung von Gleichmut besteht. Dieser äußert sich insbesondere durch die Dämpfung und Verkürzung bis hin zum Ausbleiben emotionaler Reaktionen. Die Befragten nannten vier verschiedene Mechanismen, die sie bei sich in Bezug auf die Entwicklung von Gleichmut beobachtet hatten. In **Abbildung 5.7** sind diese Mechanismen noch einmal graphisch zusammengefasst.

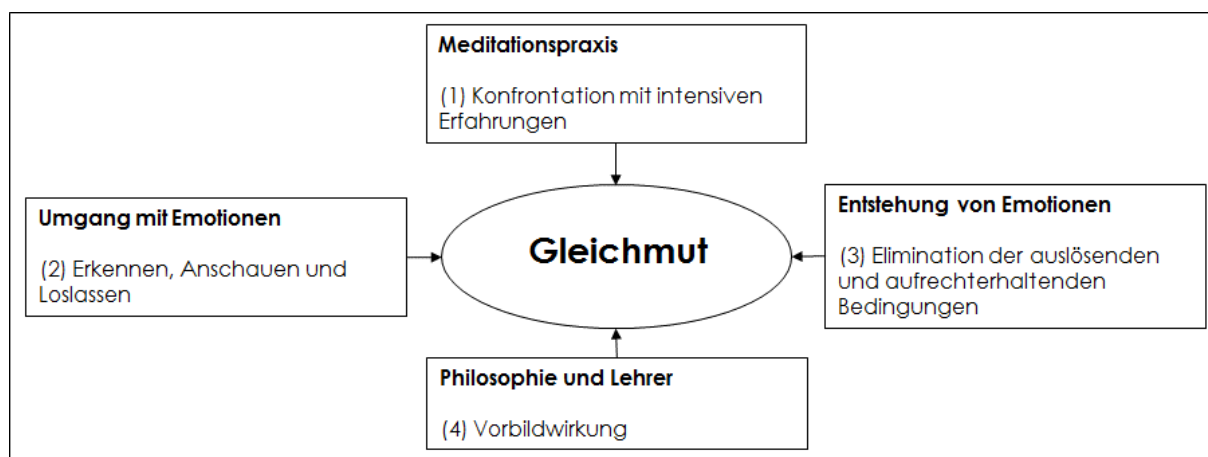


Abbildung 5.7 Zusammenfassung der Mechanismen für die Entwicklung von Gleichmut. Die Zahlen spiegeln die Nummerierung der Mechanismen im Text wider.

5.2.5. WIRKMECHANISMEN, DIE ZUM ERLANGEN MEDITATIVER EINSICHTEN FÜHREN

Die Befragten nannten verschiedene Bedingungen, Ursachen und Prozesse, die zur Entstehung von Einsichten beitragen. Eine besondere Stellung nimmt dabei das Phänomen der Klarheit ein. Klarheit ist ein Zustand, der während oder nach Meditationssitzungen auftritt und den Boden bereitet für das unbeeinflusste Erkennen und/oder Erfahren der Realität. Daneben spielen auch der Beobachtungsmodus und das damit verbundene Kennenlernen der eigenen Psyche eine wichtige Rolle. Ein letzter nicht vernachlässigbarer Faktor für die Entwicklung meditativer Einsichten sind bestimmte Meditationserfahrungen, die den Horizont der Praktizierenden erheblich erweitern.

Mechanismus (5): Klarheit und daraus folgendes Erkennen der Realität. Eine wichtige Bedingung für das Erlangen von Einsichten ist Klarheit (ein Bewusstseinszustand, in dem jegliches konzeptuelles Denken zugunsten einer verstärkten Wahrnehmung verringert bis hin zu vollständig fallen gelassen wird), denn die wichtigste Folge der Klarheitszustände ist das Erkennen. Die Praktizierenden beschreiben die Dinge im übertragenen Sinne klarer zu sehen, d.h. ein intuitives Verständnis für das Entstehen, die Aufrechterhaltung und das Vergehen von Situationen und Umständen zu entwickeln. Dieses klare Sehen und Verstehen des gegenwärtigen Moments repräsentiert den erkennenden Teil der meditativen Einsichten. Er kulminiert in Einsichten über die Vergänglichkeit allen Seins, kann aber auch profanere Erkenntnisse begünstigen, wie Perspektivwechsel, Verknüpfungen zwischen verschiedenen Dingen oder das Erkennen von Erforderlichkeiten.

„Das ist [ja] so eine Abwärtsspirale, wo sozusagen man dann untergeht in den Anforderungen oder so. Es ist eher umgedreht... Das die Dinge, die auf einen zukommen, dann klarer gesehen werden. Was ist eigentlich erforderlich? Und dann Schritt für Schritt angegangen werden. Auch wenn das schwierige und komplexe Aufgaben sind.“ [27-30]

Christoph, 54, Zen, Experte

Durch den Zustand der Klarheit können auch konkrete Probleme gelöst werden. Einige der Befragten nannten als Motivation für die Etablierung und Aufrechterhaltung einer regelmäßigen Meditationspraxis die Hoffnung, auf diese Weise Antworten auf „die großen Fragen des Lebens“ zu bekommen. Weiterhin erzählten verschiedene Personen, dass sie mit und durch die Meditation gelegentlich ganz konkrete Probleme lösen wollten. Die Lösung dieser beiden Fragestellungen kann natürlich nur durch Einsichten geschehen. Ein Experte beschrieb, dass er zur Lösung konkreter Probleme in der Meditation einen sehr offenen Bewusstseinszustand einnimmt, in dem alle Gedanken losgelassen werden, man sich allen Reizen öffnet („Panoramablick“, siehe auch den folgenden Abschnitt über den Erfahrungshorizont) und dann beobachtet, welche Impulse und Gedanken aufsteigen.

„ich nehme die Frage, die atme ich ein und aus. Die nehme ich herunter ins "Hara", ja. Und lasse aber alles aufsteigen was dazu aufstellen will. Das Nachdenken würde ja bedeuten, ich nehm was rauskommt und assoziiere dazu oder spinne das fort, was als erstes aufsteigt. Und spinne das fort indem ich Gedanken dran hänge, die sich bewusst wähle. Hier geht es darum unbewusst die Dinge hochkommen zu lassen, ja.“ [87]

Christoph, 54, Zen, Experte

„Die Fragen werden weniger. Ich hab meinen Zenmeister, zu dem geh ich jetzt hin und sag: 'Ich hab jetzt keine Frage mehr, aber ich möchte gern in Ruhe mit dir zusammen sein und jetzt mal sitzen.' Dann freut der sich so sehr (lachen). Aber das kommt aus einer inneren Einstellung heraus. Ich weiß, dass ich Fragen nach dem Ursprung des Seins oder die Frage 'Wer bin ich?' – die lässt sich halt nicht über den Intellekt beantworten, sondern die... vielleicht hat das mit einer Intuition zu tun, ich weiß nicht, ich kann Ihnen das nicht sagen. Ich weiß nicht, aber diesen Raum zu geben, dass die Intuition rauskommen kann oder zur Wirkung kommen kann, da brauchen Sie Zeit. Dafür müssen Sie leer sein, sag ich mal und dann gibt sich intuitiv eine Antwort...“ [169-176]

Konrad, Vipassana/Tibetisch/Zen, 62, Experte

Auf Nachfrage gegenüber einem anderen Experten wurde deutlich, dass solche konkret zu lösenden Probleme oft während der Meditation verschwinden, da während des Sitzens klar wird, dass der Praktizierende von falschen Vorannahmen ausgegangen ist. Sind diese falschen Vorannahmen erkannt, machen die Fragen keinen Sinn mehr und lösen sich auf.

„Ich bin mit bestimmten Fragen aufs Sitzkissen gegangen, ganz am Anfang, mit bestimmten Fragen aus meinem normalen Leben in die Meditation hineingegangen und habe nach Antworten gesucht. Habe aber... muss so sagen: Die Antworten auf die Fragen war, dass die Fragen sich aufgelöst haben. Und das ist eigentlich eine ganz schöne Beschreibung dessen was du gesagt hast, dieses intuitive Erkennen. Die Frage hat sich aufgelöst und das war die Antwort. (...) Es hat sich was aufgelöst, aber nicht, es würde ich nicht als Selbst beschreiben, weil, was sich aufgelöst hat, waren meine festen Ansichten über Dinge, meine festen Ideen, Meinungen, worüber wir gesprochen haben, das war ganz konkret. Ich hatte bestimmte Ideen und Meinungen von Dingen wie sie sind und stellte dann fest, dass es gar nicht stimmt.“ [202-208]

Gregor, 59, Zen, Experte

Mechanismus (6): Sich selbst kennenlernen. Wie in **Kapitel 3** bereits beschrieben, besteht Achtsamkeitsmeditation aus dem möglichst nicht-wertenden und nicht-identifizierenden Beobachten der Erfahrung in einem Moment. Dies bedeutet, dass ein Gedanke, wenn er entsteht, wahrgenommen, aber dann auch wieder losgelassen wird. Im Vergleich dazu besteht das alltägliche Denkverhalten meistens darin, entstehende Gedanken weiterzuspinnen und eine innere Geschichte, ein inneres Gespräch oder einen inneren Film ablaufen zu lassen. Folglich ist zeitweilig die gesamte mentale Energie (oder zumindest ein Teil davon) an die Verarbeitung dieser Gedanken gebunden. Nimmt man hingegen den Beobachtungsmodus ein, ist die mentale Kapazität nicht durch die Gedanken belegt. Stattdessen wird der Bewusstseinsstrom durch andere Reize gebildet. Diese werden von den fünf Sinnen (Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken), der Körperwahrnehmung oder der Wahrnehmung mentaler Prozesse bezogen. Innere Prozesse können beispielsweise körperliche Reaktionen, emotionale Vorgänge, gedankliche Antworten wie die Aktivierung automatischer Denkmuster, sowie Erwartungshaltungen, Bedürfnisse und eigene Grenzen oder Handlungsimpulse beinhalten. Durch die fortwährende Beobachtung dieser mentalen Prozesse lernt sich der Praktizierende zunehmend selbst kennen und kann seine subjektiven Reaktionen von den ankommenden Reizen unterscheiden. Die Vergänglichkeit und situative Spezifität der mentalen Inhalte werden direkt erfahren und resultieren beispielsweise in der Nicht-Identifikation mit den eigenen mentalen Inhalten (Denken, Erfahrungen, Wahrnehmungen, Selbstbild). Der Beobachtungsmodus wird nicht nur in der Meditation eingenommen, sondern sehr häufig im Alltag eingesetzt. Daher läuft dieser Prozess nicht nur innerhalb der Meditation ab, sondern auch im alltäglichen Leben, wo er eine besondere Wirkung entfalten kann, da die eigenen Reaktionen auf alle Arten von Stimuli so in Echtzeit registriert werden können.

„Und das sind eben Alltagseignisse oder frühere Erlebnisse oder irgendwelche Phantasien. Und das gucken sie sich einfach an, was da an Gefühlen hochkommt, an Gedanken, an Empfindungen. So, je mehr das gelingt, das so stehenzulassen zu können, nicht verändern zu wollen, desto besser kommen sie mit sich selber zu recht. Um desto besser bekommen sie Einblicke in ihre eigenen Mechanismen und Abläufe. Warum ist das so passiert, was habe ich hier gemacht, kann ich das nicht besser machen usw.. Aber das geht auf eine ganz natürliche Art.“ [53-54]

Christoph, 54, Zen, Experte

„Weil ja das Universum in der Meditation öffnet sich ja in mir dann irgendwo. Mein Universum was ich erlebe, um mich herum. Und das bin ja dann ich und wenn ich nach innen schaue ist es nur ich. Das heißt, wenn ich dann innen bei mir aufräume, Raum bekomme und ein bisschen analytisch schaue und bemerke, ah das schadet mir, das tut mir gut, also in einer wirklichen Selbstverantwortung. Dann muss ich natürlich beim Nächstbesten auch nicht sagen du bist verantwortlich für mich. Vom dem her hat das auf jeden Fall mit diesem Innenblick sehr viel zu tun.“

Hannah, 42, Tibetischer Buddhismus, Fortgeschritten

Mechanismus (7): Erweiterung des Erfahrungshorizonts. Im Gegensatz zu Mechanismus (5) und (6) ist Mechanismus (7) nur innerhalb der Meditation von Relevanz. Es geht um die veränderten Bewusstseinszustände, die durch die Meditation erreicht werden können. Die Meditierenden berichten von der Auflösung des Körper-, Selbst-, Raum- und Zeitbewusstseins, von Zuständen der Gedankenlosigkeit, Offenheit (in dem Sinne, dass Beschränkungen der Sinnesorgane nicht mehr gelten), Klarheit (im Sinne einer starken Bewusstheit einzelner Bewusstseins-elemente), von Einheits- und Verbundenheitserfahrungen, sowie angenehmen bis hin zu extremen Glückszuständen. Verbunden mit diesen Erfahrungen sind häufig bestimmte Aufmerksamkeitsveränderungen. Die Aufmerksamkeit wird als weit, offen und panoramisch bezeichnet. Weiterhin wird sie als automatisch und leicht bzw. anstrengungslos erlebt. Besonderes Merkmal ist die Gleichzeitigkeit oder Parallelität, mit der Reize von verschiedenen Sinnesorganen und aus verschiedenen Richtungen empfangen werden. Aus diesen Erfahrungen, die in ihrer Gesamtheit bisher ungekannte Bewusstseinszustände repräsentieren und daher jemandem, der diese Erfahrung nicht gemacht hat, nur schwer vermittelbar sind, können in erster Linie die angesprochenen erfahrungsbasierten Einsichten entstehen. Genannt wurden beispielsweise die Einsicht, dass bestimmte Grenzen des Geistes nicht existent seien oder die Einsicht, dass die Existenz der Dinge illusionär sei.

„Und eine Sache ist, einfach das Körperliche. Man ist ja dann tagelang damit beschäftigt den ganzen Körper zu scannen und auf der Ebene geht es dann... wird man dann viel sensibler für die Körperwahrnehmung ,also wo man zu Beginn vielleicht nur ganz wenig wahrnimmt oder nur sehr grob und irgendwann fängt der ganze Körper vielleicht an, zu kribbeln... Ja, also auch zum Beispiel diese Stelle unterhalb der Nase, wenn Konzentration da ist, dann ist es wirklich wie ein Ameisenhaufen, ist da unglaublich viel los und es ist auch wirklich spannend. Ja, also dass waren solche Erfahrung, wo, also ich sag mal einfach... nicht... für mich nicht alltägliche Zustände, wo ich gemerkt habe, der Geist ist noch zu ganz anderen Dingen in der Lage.“ [37-38]

Erik, 33, Vipassana, Fortgeschritten

„Also, wenn man irgendwelche psychoaktiven Substanzen konsumiert und dann löst irgendwie das Ich und alles ringsum auf, dann ist es ja auch ne Einsicht, dass irgendwie nichts so existent ist oder dass die Existenz in bestimmter Form ja auch nur illusionär ist. Und

das gibt es von der Qualität her auch in der Meditation, dass ich... dass das auch so ne Einsicht sein kann. Dass erstmal sich alles... dass es einen dauernden Wandel gibt und sich ständig alles wandelt. Das ist glaub ich ne Einsicht, die ich so regelmäßig erleben kann. Also nicht auf einer Wissensebene, sondern das dann auf so ner Erfahrungsebene zu erleben.“

Julius, 39, Vipassana, Fortgeschrittener

Mechanismus (8): Inspiration und Hinweise durch Lehrer und Literatur. Das Lesen buddhistischer Literatur und der persönliche Kontakt zu Meditationslehrern sind nicht nur für die Entwicklung von Gleichmut wichtig, sondern können auch für das Erlangen von Einsicht eine wichtige Inspirationsquelle darstellen. Lehrer können in diesem Zusammenhang Methoden empfehlen oder durch Äußerungen Hinweise für andere Perspektiven liefern.

„Es ist nicht durch den Lehrer, dass etwas passiert. Er kann mir Hinweise geben. Oder er kann mir [zeigen]: schau dies hier an oder schau das an, aber es geht nicht um den Lehrer. Es geht um mich.“ [293]

Ines, 38, Zen, Fortgeschritten

Zusammenfassend soll festgehalten werden, dass die zweite Hauptwirkung von Meditation im Erlangen von Einsichten besteht. Diese Einsichten können in (sprachlich repräsentierte) Erkenntnisse und erfahrungsbasierte (sprachlich nicht repräsentierte) Einsichten unterschieden werden. Insgesamt berichteten die Befragten vier verschiedene Mechanismen für das Erlangen von Einsichten. In **Abbildung 5.8** sind diese noch einmal graphisch zusammengefasst.

5.2.6. RESULTATE DER EMOTIONALEN UND KOGNITIVEN VERÄNDERUNGEN

Da das Hauptziel der vorliegenden Studie darin bestand, die Mechanismen zu identifizieren, die die Wirkungen der Meditation herbeiführen, soll in diesem Abschnitt nur kurz darauf eingegangen werden, welche Wirkungen von den Befragten überhaupt als Resultate der Meditationspraxis genannt wurden. Die wichtigsten Wirkungen der Meditation bestehen in der Entwicklung von Gleichmut und dem Erlangen von Einsichten. Daneben wurde eine Vielzahl weiterer positiver Veränderungen beschrieben, die von den Befragten auf die Meditationspraxis zurückgeführt wurden. In vielen Fällen sahen die Befragten in diesen weiteren Effekten von Meditation Folgen des verstärkten Gleichmuts oder erlangter Einsichten. Aus diesem Grund werden Gleichmut und Einsichten im Modell die Sonderstellung als Hauptwirkungen der Meditation zugestanden. Die weiteren durch die Meditationspraxis erfahrenen Veränderungen, von denen die von mir befragten Personen wiederholt berichteten, können in drei Bereiche eingeteilt werden: Veränderungen im Verhalten der Personen, das häufigere und anhaltendere Erleben heilsamer (d.h. durch Großzügigkeit, liebende Güte und Weisheit motivierte) Geisteszustände (zur Definition von ‚heilsam‘, siehe

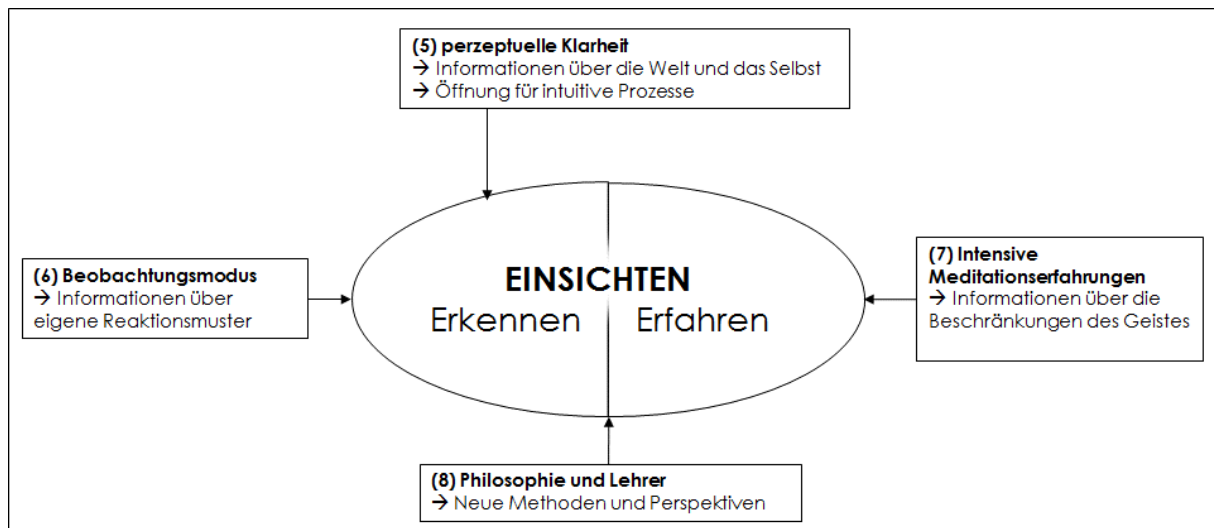


Abbildung 5.8 Zusammenfassung der Mechanismen zur Begünstigung von meditativen Einsichten. Die Zahlen spiegeln die Nummerierung der Mechanismen im Text wider.

auch **Kapitel 1.3.**), sowie die Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen. Diese drei Bereiche werden abschließend kurz näher erläutert.

Veränderungen im Verhalten. Einige Praktizierende berichteten, sie würden bewusster und konsequenter handeln. Bewussteres Handeln bedeutet, dass die Aufmerksamkeit bewusst auf die in diesem Moment ausgeführte Tätigkeit gerichtet wird, manchmal wird die Tätigkeit dabei sogar benannt. Dies führt unter anderem dazu, dass nicht mehrere Handlungen gleichzeitig ausgeführt werden, sondern immer nur eine zu einem Zeitpunkt und erst nach Abschluss dieser Handlung zur nächsten weitergegangen wird. Unter anderem aus diesem Grund erleben die Praktizierenden eine Entschleunigung ihres Lebens.

„Also, wenn ich früh meditiere, dann kann ich ... also, und so eine Meditation mache... dann bin ich wirklich fähiger Dinge konkret und ... also diese Konzentration ist einfach besser da. Ich kann's besser verfolgen. Es kommen nicht ständig Störsachen dazwischen. Also, da ist schon ein klarer Effekt. Bin ich wieder zu allgemein? [lacht] Beispiel... ja, wenn ich am Rechner sitze, und ich schreibe eine E-Mail und ich muss da drei Vorgänge machen, dann bin ich halt bewusster, was mach ich jetzt eins nach dem anderen. Also auch mehr dieses im-Moment-sein. Zu gucken, was ist jetzt dran, was ist jetzt dran, was ist jetzt dran. Da kann ich wirklich besser, wenn ich Achtsamkeit zum Beispiel meditiert hab, dran bleiben, als wenn ich es nicht mache.“ [62]

Anna, 29, Tibetischer Buddhismus, Fortgeschritten

„Da dran zu bleiben, das zu erledigen. Und dann wechselt man das Objekt, da wechselt man das Objekt da ist nicht mehr abwaschen denn es ist eine andere Tätigkeit. Und das gelingt immer besser so.“ [68]

Christoph, 54, Zen, Experte

„Früher hab ich irgendein Problem wahrgenommen oder mir hat irgendjemand was erzählt und ich hab dann eigentlich irgendwie – ich sag mal einfach – reagiert und hab

da eine Antwort gehabt. Ich hab das in eine Schublade rein getan, wo ich... nach meinem Wissen kam das dann in eine Schublade rein und dann hab ich reagiert. Und heute ist das schon so, dass ich mir da viel mehr Zeit lasse und viel mehr sammle, das mal zusammenstelle und dann kann ich so.... dann kann ich in Aktion treten. Dann ist das irgendwie weniger eine Reaktion auf eine Situation, sondern da entwickelt sich dann was und dann agiert man eben einfach. Oder dann agiere ich anders. Und das ist ruhiger. Das ist viel ruhiger.“ [90-92]

Konrad, Vipassana/Tibetisch/Zen, 62, Experte

Neben dem bewussten Ausführen von alltäglichen Tätigkeiten berichten die Praktizierenden auch von einem konsequenteren Handeln. Damit ist gemeint, dass sie Probleme nicht nur feststellen, sondern konsequent die Ursachen dieser Probleme unterbinden. Mehrere Befragte berichteten außerdem, dass Dinge, die getan werden müssen, einfacher getan werden, ohne lange darüber nachzudenken. Die Gründe für dieses schnellere Tun mögen vielfältig sein. Unter anderem wurde geäußert, dass der Ausführung anstehender Aufgaben nicht mehr länger das eigene Ego im Weg stehe (in dem Sinne, dass der Ausführung sonst oft der eigene Stolz entgegenstünde). Außerdem wurde berichtet, dass die Ausdauer für langwierige und anstrengende Aufgaben steige.

„Relativ gesehen werden die komplizierten Text auch leichter, weil da die Hürde, wenn man weiß jetzt muss ich einen komplizierten Text lesen, die Hürde ist dann nicht mehr so hoch. Die innere Abwehr die man manchmal vorher hat, die ist dann nicht mehr da. Da nimmt man die sich einfach und macht das. (...) Und das ist eben auch ein Effekt den ich eben schon einmal andeutete, die Dinge einfach anzugehen nicht vorher lange zu überlegen, was soll das Ganze und ist es gut oder schlecht. Sondern wenn Dinge anliegen, die zu tun. Also dieser Schritt vom sich entscheiden und die Dinge durchzuführen, der wird viel schneller. Das ist ein ganz klarer Effekt bei mir, der Meditation gewesen. Nicht lange immer um „rülpeln“ und hin und her überlegen und tausend Vor- und Nachteile hin zu wägen.“ [118-119]

Christoph, 54, Zen, Experte

„Ja ich glaub eher, es ist nicht mehr dieses Lernen, sondern es ist eher dieses aus dem Moment reagieren, wo es nicht mehr darum geht, groß zu planen oder schon der große Bogen zu haben beim Planen, aber nicht mehr jedes Detail, sondern sich einfach auf seine Intuition zu verlassen und zu sagen, jetzt mach ich das und jetzt mach ich jenes, jetzt ist Zeit für dieses und zu spüren, dass es funktioniert.“ [87]

Doris, 35, MBSR, Anfänger

„Also, es ist schon so ein... ja... man merkt das selber, aber es kommt jetzt über die Jahre halt schon immer mehr raus, dass es wohl... also, dass man sich halt selber zurücknehmen kann. Dass ich mich selber nicht mehr so bedeutsam finde oder sage: „Na, das... mein Gott... ich hab... ich bin doch der und der und ich mach doch nicht dieses und jenes“, sondern, wenn was ansteht, was zu tun ist, dann mach ich das einfach.“ [81-82]

Konrad, Vipassana/Tibetisch/Zen, 62, Experte

Förderung heilsamer Geisteszustände. Unter dem Begriff „heilsame Geisteszustände“ habe ich Mitgefühl mit sich selbst, das Mitgefühl mit anderen Menschen, Vertrauen, Verbundenheit, Liebe/Zärtlichkeit, Kraft und Wohlbefinden zusammengefasst. Das Gefühl des Verbundenseins mit der Welt und allen auf ihr wohnenden Lebewesen und in ihr existierenden Phänomenen nimmt hier eine besondere Stellung ein und kann teilweise als ein Bindeglied

zwischen den meditativen Einsichten und anderen heilsamen Geisteszuständen angesehen werden. Es ist verbunden mit einer Reduzierung des Egozentrismus der Person und aus diesem Grund wahrscheinlich eine Folge der meditativen Einsichten und der geminderten negativen Emotionalität, die den Fokus der Aufmerksamkeit normalerweise stark auf das eigene Wohlergehen lenkt.

„Two days ago I was in a club, dancing after some time. And it was a little bit funny. Because I came there and there was... there were people quite shy, they were dancing but it was... I could just see that they are not so relaxed and free and they are just a little bit grabbed or something. (...) I also wanted to dance but at the same time I was also a little bit...I had these inhibitions like --- not so free and relaxed and... (...) And what happened this time was that I just stayed there. It was again just staying with whatever is there just staying with the bad feelings and just accepting the situation as it is even if the music... some songs I like some songs I didn't like... but just accepting the music and not having immediately these I don't like the music I cannot dance on this. It is no way. And I somehow felt so much compassion for these people. I somehow really felt connected to them and that was somehow really nice like and (...) yeah, the difference was that I was not trying to pretended I am happy (...) [and then] I was really glad<.“ [44-45]

Britta, 27, Kwan Um Zen, Anfänger

“Vielleicht ein zentraler Punkt, dass ich nicht so sehr da bin. (...) Und umgekehrt erlebe ich in so einer geistigen Weite, ist das sehr wenig Ich. Also das ist ein... Das ist eben sehr schwer, verbal zu fassen. Aber das ist so, dieses Ich, wie sowas festes, was aber immer was will, was immer was braucht, dem Ich kann man es nicht recht machen oder nur ganz kurzfristig und wenn man es ihm recht macht, es ist halt immer was Festes und fühlt sich auch nie wirklich zugehörig. Also nie wirklich in der Tiefe zugehörig. Und da ist dieses, je weniger Ich da ist, es ist ganz schwer zu beschreiben, man spürt einfach jetzt ist dieses Ich nicht mehr so präsent. Ich sag nicht mehr präsent, weil es ist immer noch da. Aber es ist nicht mehr so stark präsent. Und da ist einfach ein Gefühl von Zugehörigkeit. Und zwar nicht in dem Sinne, Ich gehöre dazu, sondern von, alles was passiert, nichts ist getrennt voneinander.“ [76-77]

Erik, 33, Vipassana, Fortgeschritten

„Interviewer: Können sie das genau beschreiben quasi, wie sich das anfühlt, wenn die Aufmerksamkeit ganz weit wird oder was das genau ist? Befragter: Verbunden sein mit der Welt. Es ist eine Verbundenheit mit der Welt. Und daraus resultiert einfach eine unglaubliche Zärtlichkeit zur Erde oder zu Dingen oder zu Menschen.“ [511-513]

Frank, 32, MBSR/Zen, Anfänger

Neben diesem Gefühl der Verbundenheit wird auch Mitgefühl entwickelt. Ein wichtiger Teil des buddhistischen Verständnisses von Mitgefühl ist das Mitgefühl gegenüber sich selbst. Es wird von den Befragten so empfunden, dass sie mit sich selbst Freundschaft schließen, mit sich selbst im Frieden sind und mit ihren eigenen Fehlern freundlicher umgehen. Auch auf Grundlage dieses Selbstmitgefühls würde echtes Mitgefühl für andere Personen möglich. Anderen Personen wird mehr Verständnis, Ungezwungenheit und Sensibilität entgegengebracht. Die Befragten erleben weniger Aversionen anderen Personen gegenüber und berichten, dass sie sich besser auf andere Personen einlassen können: sie wenden sich anderen Personen eher zu, bewerten oder kategorisieren deren Aussagen und Handlungen nicht mehr so stark und können ihnen mehr Raum und Zeit geben. Eine Meditationstechnik, die

von den Befragten mit der Entwicklung von Mitgefühl in Zusammenhang gebracht wurde, ist die Praxis der liebenden Güte.

„da reduziert sich das Bedürfnis den anderen das also nieder na einzuschränken, sich selber in den Vordergrund zu rücken, das Ego immer hervorzukehren. Sondern da entsteht etwas, dann lassen Sie dem anderen vielmehr Raum, vielmehr Raum. Richtig im Sinne direkt also konkret gemeint aber auch zeitlich gemeint auch von den Inhalten her gemeint. Das ist diese Haltung die entsteht, der andere darf so sein wie er will.“ [123]

Christoph, 54, Zen, Experte

„Also es hat auf jeden Fall auf mich ne Auswirkung, das ich mit mir mitfühlender sein kann. Also in dem Sinne, dass ich sehr selbstkritisch bin und dann kann ich mit Fehlern, die ich mache, oder was ich für Fehler halte, netter umgehen. Und auch glaub ich mit schwierigen Menschen auch oder Menschen, die ich irgendwie für schwierig halte. Da hab ich weniger Aversion.“ [193]

Julius, 39, Vipassana, Fortgeschrittener

„Es ist auch ein Mitgefühl sich selber gegenüber entwickeln. Das ist für mich die Grundlage des Ganzen. Ich muss erstmal Mitgefühl für mich entwickeln, bevor ich dann Mitgefühl durch verstehen für andere entwickeln kann. Und das kommt durch die Praxis.“ [139-142]

Konrad, Vipassana/Tibetisch/Zen, 62, Experte

Weiterhin wurde als Folge des Verbundheitsgefühls ein Gefühl von Zärtlichkeit und Liebe, bzw. ein Verliebt-sein in die Welt beschrieben.

„... Liebe und Mitgefühl ist die andere Seite, ich erlebe mich häufig als, ich bin in die Welt verliebt. So, das habe ich früher auch gehabt, aber ich habe es weniger zugelassen und werd natürlich tendenziell eher in die Richtung unterstützen, also, das werde ich eher leben, mir erlauben, sozusagen zu leben, als den Ärger zu leben.“ [314]

Gregor, 59, Zen, Experte

Ein weiterer Bereich, in dem von vielen Befragten positive Auswirkungen der Praxis wahrgenommen wurden, ist ein gesteigertes Wohlbefinden. Die Praktizierenden berichteten von angenehmen Gefühlen während und nach der Meditation, von Freude, Friede und Zufriedenheit, Energie, Stärke und Halt im Leben, sowie einem Gefühl stärkerer Wachheit. Sie sprachen von einem Gefühl des Verliebt-Seins in die Welt und davon, dass dieses neue Glücksgefühl bedingungslos vorhanden sei. Auch ein gewisser Optimismus kann zu diesem Glücksgefühl gezählt werden. So berichteten die Praktizierenden von einem stärkeren Vertrauen darauf, dass sich in Zukunft alles richten werde. Die Stimmung der Befragten verbesserte sich.

„Ja, das kann ich schon mit Ja beantworten. Es beinhaltet schon wieder sowas von vorher unzufrieden-und jetzt zufrieden. (...) Ich würd eher sagen, wenn ich die beiden Worte jetzt benutze, ich habe bis zu einem bestimmten Zeitpunkt den Maßstab sicher gehabt, bin zufrieden oder ich bin nicht zufrieden. Und zufrieden war immer besser und unzufrieden war immer schlechter. Und jetzt ist es auf einer ganz tiefen Ebene so, ja manchmal fühl ich mich nicht wohl, manchmal fühl ich mich wohl. Und manchmal geht es mir gut, manchmal geht es mir nicht gut. Aber es gibt sozusagen einen Hintergrund-Geist, der sich von all dem nicht mehr beeinflussen lässt. Der ist weder dieser, ja, ein Hintergrund-Geist,

der diesen Maßstab nicht hat, das zuzufügen, was wegzunehmen, das ist angenehm, das ist unangenehm, das tut gut, das tut nicht gut. Der ist von all dem ziemlich unberührt.“ [133-135]

Gregor, 59, Zen, Experte

„Die Grundstimmung, die hat sich ganz klar verändert. Sagen wir mal so vorher war ich eher in der Grundstimmung in den achtziger Jahren, die war eher dysphorisch, traurig gestimmt, dysphorisch gestimmt, so als Grundhaltungen. Und das hat sich über die als ich richtig eingestiegen bin in die Meditation, in den neunziger Jahren dann hat sie sich ganz klar gewandelt. Da ist die positive Grundstimmung gekommen. Mit viel Freude und angenehmen Stimmungslagen, dass steigerte sich über die Jahre.“ [25]

Christoph, 54, Zen, Experte

Verbesserungen der zwischenmenschlichen Beziehungen. Ein letzter Wirkungsbereich, dessen Auswirkungen der Meditationspraxis von einigen Befragten als besonders wichtig angesehen wurden, sind Verbesserungen in den zwischenmenschlichen Beziehungen. Diese entstünden einerseits dadurch, dass den anderen Personen mehr Raum gegeben wird und das eigene Ego zurückgenommen wird. Andererseits wird es den Praktizierenden durch die geschulte Akzeptanz und den entwickelten Gleichmut ermöglicht echte Empathie zu empfinden. Dieses Gefühl echter Empathie wird auch stark durch das Gefühl der Verbundenheit hervorgerufen.

„...die sind angenehmer weil, die sind deswegen angenehmer, weil man den andern so lassen kann wie er ist. Das Bedürfnis, es war früher so, dass man andere Leute verändern möchte oder will was von denen oder die sind nicht gut oder sind schlecht. Das hört alles auf, solche Überlegungen also solche Fragen. Von daher sind die werden die sozialen Kontakte einfacher und angenehmer. Weil auch die andere Person merkt, dass man gar nichts von ihr will, sondern dass eine Atmosphäre entsteht die angenehm ist.“ [47]

Christoph, 54, Zen, Experte

Ich kann mich – glaube ich – inzwischen ganz gut zurücknehmen, z.B. einfach auch zuhören. Länger zuhören. Und, wenn man zuhört, dann sind andere Menschen auch in der Lage sich zu erklären. Und das ist eigentlich ein Lernen. [72-75]

Konrad, Vipassana/Tibetisch/Zen, 62, Experte

5.3. DISKUSSION

5.3.1. ZUSAMMENFASSUNG

In diesem Kapitel wurde durch die Befragung von Meditierenden verschiedener Traditionen eine Theorie über die Wirkung buddhistischer Meditation aufgestellt. Kernstück der Theorie ist die Identifikation zweier Hauptwirkungen von Achtsamkeitsmeditation – Gleichmut und Einsicht – sowie zahlreicher Wirkmechanismen, die durch die Meditationspraxis angestoßen werden und die beiden Hauptwirkungen hervorbringen: (1) die Konfrontation mit intensiven Emotionen während der Meditation, (2) die schnellere Beendigung emotionaler Reaktionsketten durch

das Erkennen und Loslassen emotionaler Impulse, (3) das Füllen der gesamten Wahrnehmungskapazität, (5) das klare Erkennen der Realität, (6) sich selbst kennenlernen, (7) die Erweiterung des Erfahrungshorizonts während der Meditation, und (4+8) die Vorbildwirkung, sowie Inspirationen und Hinweise durch Lehrer und buddhistische Literatur. Die Entwicklungen in den Bereichen Gleichmut und Einsicht stoßen wiederum verschiedenste Veränderungen im Wahrnehmen, Erleben und Verhalten an. In **Abbildung 5.9** sind die Kernkategorien und im Modell postulierten Wirkungsprozesse noch einmal zusammengefasst.

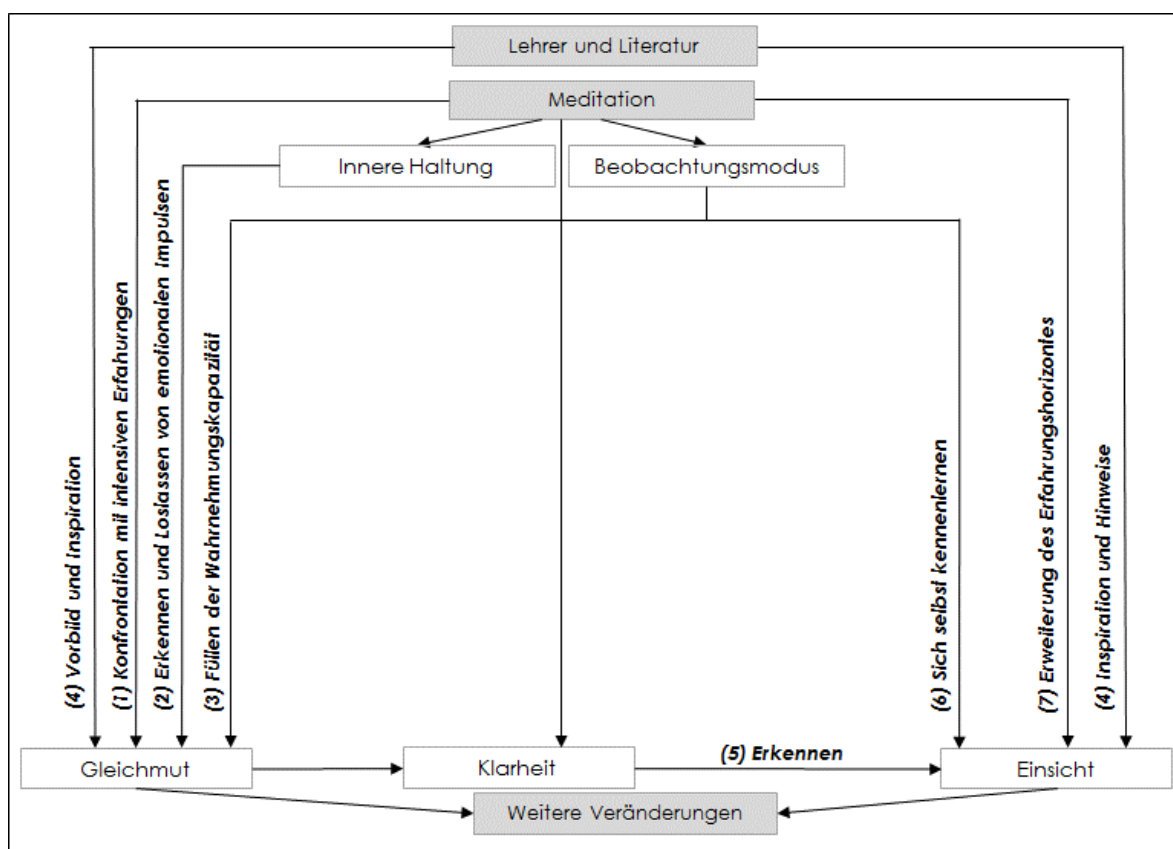


Abbildung 5.9 Modell über die Wirkung von Meditation. Dargestellt sind die fünf Kernkategorien und ihre Zusammenhänge. Kursiv dargestellt wurden die Prozesse, die zur Entwicklung von Gleichmut und zum Erlangen von Einsichten führen. Die Nummerierung entspricht jener aus **Kapitel 5.1.2.4** und **Kapitel 5.1.2.5**.

5.3.1. EINORDNUNG DER IM MODELL POSTULIERTEN HAUPTWIRKUNGEN IN DIE AKTUELLE FORSCHUNGLANDSCHAFT

Gleichmut. Das Thema Gleichmut wurde in der westlichen Literatur selten direkt angesprochen. Meist taucht es in Verbindung mit Emotionsregulation und Achtsamkeit auf. Erst kürzlich wurde die Aufmerksamkeit auf Gleichmut als eigenständiges Phänomen gelenkt, da es in der buddhistischen Literatur eine prominente Stellung einnimmt. Gleichmut wurde in

diesem Zusammenhang definiert als (1) neutrales Gefühl bzw. eine mentale Erfahrung, die weder angenehm noch unangenehm ist und die gegenwärtigen mentalen Zustände weder dämpft noch intensiviert oder als (2) von Vorurteilen und Neigungen unbeeinflusster Geisteszustand, in dem der Praktizierende allen Erfahrungen ruhig, entspannt und gefasst begegnet, egal ob sie von Freude oder Schmerzen begleitet werden (Desbordes et al., 2014; Bodhi, 2000). Dies bedeutet einerseits, dass unangenehme Gedanken und Emotionen erlebt werden können, ohne den Drang zu verspüren diese zu unterdrücken, zu verleugnen, abzulehnen oder überhaupt zu bewerten. Andererseits hat es aber auch zur Implikation, dass angenehme und als belohnend empfundene Erfahrungen ohne übermäßige Begeisterung erlebt werden und dass keine Tendenzen entstehen, diese positiven Erfahrungen zu verlängern oder sie unbedingt wieder zu erleben (Desbordes et al., 2014). Desbordes et al. (2014) weisen allerdings darauf hin, dass dies nicht das Verschwinden emotionaler Reaktivität oder das Verschwinden der Emotionen selbst bedeute. Das vollständige Verschwinden emotionaler Aktivität würde eine Indifferenz und Gleichgültigkeit bedeuten, die im Buddhismus als „naher Feind“ des Gleichmuts bezeichnet wird, d.h. einen unheilsamen Geisteszustand repräsentiert, der mit Gleichmut verwechselt werden könne. Obwohl mit diesem Hinweis wohl eindeutig übereinzustimmen ist, berichten die in der diskutierten Studie interviewten Personen eindeutig von weniger zahlreichen, weniger intensiven und weniger lang dauernden Emotionen³². Dies bezieht sich allerdings insbesondere auf negative Emotionalität, während positive Emotionen, wie Liebe, Dankbarkeit und Mitgefühl, offenbar zunehmen. Für wissenschaftliche Zwecke wäre in diesem Zusammenhang sinnvoll zu diskutieren, anhand welcher Kriterien entschieden werden kann, welche Emotionen im Zuge der Gleichmütigkeit ab- und welche zunehmen. Als sinnvolle Kandidaten für solch eine Unterscheidung bieten sich als Kriterien für unheilsame Geisteszustände die Inhärenz von Aspekten wie Anhaftung und Schutz des Selbst(bildes) und als Kriterien für heilsame Geisteszustände die Inhärenz einer der vier als „grenzenlose“ Qualitäten bezeichneten Geisteszustände an. Die vier „grenzenlosen“ Qualitäten sind (1) liebende Güte, d.h. einem anderen Wesen oder sich selbst Wohlergehen und Glück zu wünschen, (2) Mitgefühl, d.h. einem anderen Wesen Freiheit von Leid und Schmerz zu wünschen, (3) wohlwollende Freude, d.h. sich für andere zu freuen, egal welche Implikation es für die eigene Person hat, und (4) Gelassenheit, d.h. aufmerksam und fürsorglich zu sein, aber ohne sich emotional zu verstricken (siehe Bodhi, 2005).

Da das Konzept des Gleichmuts erst vor kurzer Zeit als isoliertes Phänomen für die westliche Wissenschaft entdeckt wurde, existieren keine empirischen Arbeiten, die sich explizit diesem Thema widmen. Allerdings gibt es verschiedene behaviorale und neurophysiologische

³² Die geringere Intensität der Emotionen sei nicht zu verwechseln mit einer geringeren empfundenen Intensität der sie auslösenden Reize. In Übereinstimmung mit Perlman, Salomons, Davidson und Lutz (2010) kann davon ausgegangen werden, dass sich nicht die empfundene Intensität der Reize ändert, sondern inwiefern sie als unangenehm empfunden werden.

Befunde, die auf eine verkürzte und weniger intensive emotionale Reaktivität von Meditierenden hinweisen. Die wichtigste Studie in diesem Zusammenhang berichten Ortner, Kilner und Zelazo (2007). Sie fanden, dass das Ausmaß an Achtsamkeitserfahrung beeinflusst, wie stark eine Person bei einer Kategorisierungsaufgabe durch affektive Reize beeinflusst wird. Erklärt werden können die Befunde damit, dass eine länger andauernde Reaktivität auf emotionale Stimuli ausbleibt oder gedämpft wird. Neuropsychologisch wurde wiederholt gefunden, dass bei erfahrenen Meditierenden bewertende und regulierende Hirnregionen weniger Aktivierung zeigen, wohingegen sensorische Hirnregionen stärker aktiviert werden, wenn die Probanden mit emotionsauslösenden Stimuli konfrontiert werden (z.B. Grant et al., 2011; Taylor et al., 2011). Während als Reaktion auf eine Amygdalaaktivierung (die emotionale Aktivität anzeigt) üblicherweise eine präfrontale Herabregulation folgt, deuten viele Befunde darauf hin, dass diese bei erfahrenen Meditierenden durch ein bloßes Monitoring der emotionalen Erregung ersetzt wird. Diese Veränderungen der Hirnaktivität werden sowohl während der Meditation als auch im Alltag gefunden und zeigen, dass durch die Meditation stabile Veränderungen des Grundzustandes der Praktizierenden hervorgerufen werden. Diese Veränderungen geschehen allerdings nicht über Nacht, sondern entwickeln sich über einen längeren Zeitraum hinweg. Entsprechend unterscheidet sich die neuronale Aktivität von Meditationsnovizen auch grundlegend von der von Meditationsexperten. Während bei sehr erfahrenen Meditierenden keine Herabregulation der Amygdala mehr notwendig ist, zeigen Novizen eine verstärkte Aktivierung in regulierenden präfrontalen Hirnarealen (Taylor et al., 2011). Dies weist darauf hin, dass die gleichmütige Haltung am Beginn der Meditationspraxis noch bewusst und mit einer gewissen Anstrengung verbunden durch Emotionsregulationsstrategien hergestellt werden muss.

Einsicht. Das Thema Einsicht ist trotz seiner prominenten Stellung im Wirkungsgefüge der Meditationspraxis eher ein Randphänomen bisheriger Meditationsforschung. Erst vor kurzer Zeit wurden meditative Einsichten wissenschaftlich konzeptualisiert und damit der wissenschaftlichen Betrachtung zugänglich gemacht. Meditative Einsichten wurden beschrieben als nicht-konzeptuelle erfahrbare Form des Verstehens (Grabovac, 2015). Grabovac (2015) unterscheidet acht Stufen der Einsicht: (1) der Praktizierende ist fähig zwischen physikalischen Sensationen und mentalen Eindrücken zu unterscheiden, (2) der Praktizierende versteht, dass Absichten Gedanken und Handlungen vorweggehen oder diese sogar verursachen, (3) der Praktizierende erfährt direkt die drei Merkmale von allem, was ist (Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit, Bedingtheit/Nicht-Selbst), und dass sie u.a. auch auf alle Sensationen zutreffen, (4) der Praktizierende entwickelt Einsicht in das Entstehen und Vergehen, (5 und 6) dann in das Leiden: Auflösung, Angst, Leid, Ekel und das Verlangen nach Befreiung, (7) dann in die Gleichmütigkeit gegenüber den Phänomenen, (8) und schlussendlich erreicht er die Erleuchtung. Die Einsichten werden durch Veränderungen der Wahrnehmungsfähigkeiten und durch bestimmte emotionale oder psychologische Erfahrungen begleitet. In

der Folge solcher Einsichten sollten sich Anhaftung und mentale Proliferation reduzieren. Entsprechend der buddhistischen Theorie besteht der Kern der buddhistischen Einsichten in einem erfahrungsmäßigen Durchdringen der wichtigsten Charakteristika allen Seins: das Entstehen und Vergehen des Leidens, die Vergänglichkeit aller Phänomene, die Bedingtheit aller Phänomene und das Fehlen einer überdauernden Identität der Phänomene (Ireland, 2013). Natürlich sind diese Phänomene nicht vollkommen distinkt voneinander. Beispielsweise ist die wechselseitige Verbundenheit aller Phänomene ein fundamentales Prinzip der Leerheit (mit diesem Begriff wird das Fehlen einer überdauernden Identität der Phänomene zusammengefasst, Shonin et al., 2015). Und diese erfahrungsbasierte Einsicht in die Leerheit aller Dinge, inklusive dem eigenen Selbst und Bewusstsein, ist es auch, die am Ende als Erleuchtungserfahrung verstanden wird. Der Kern jener falschen Ansichten, die durch diese Einsicht überwunden werden, ist das Gefühl eines Selbst, das als überdauernd und fest erlebt wird (Trungpa, 2002). Wenn beispielsweise ein Gedanke oder Gefühl entsteht, haben wir den Eindruck, dass da jemand oder etwas ist, dem dieses Ereignis bewusst ist. Und wenn wir etwas tun, haben wir das Gefühl, wir seien es, die die Tätigkeit ausführen und erleben. Die Überwindung dieses Gefühls repräsentiert die erfahrungsbasierte Einsicht in die Leere. Aus dieser Einsicht in die Leerheit folgt, dass die Welt vom Praktizierenden nicht mehr dualistisch wahrgenommen wird, d.h. es wird nicht mehr zwischen Subjekt und Objekt unterschieden und der Glaube an eine Existenz der Phänomene, inklusive dem eigenen Selbst, wird aufgegeben (Shonin et al., 2015). Zur Verdeutlichung soll hier die Traum-Analogie dienen, die von einigen Anhängern des Mahayana-Buddhismus genutzt wird. In einem Traum erleben wir eine Welt, die aus Dingen besteht, wir haben Gedanken und erleben emotionale Zustände. Obwohl wir nach dem Aufwachen wissen, dass der Traum keine reale Grundlage hatte, werden die ihn konstituierenden Phänomene während des Träumens als real wahrgenommen. Die Einsicht in die Leerheit besteht im Verständnis, dass die wahrgenommenen Phänomene (inklusive des Bewusstseins selbst) auch im normalen Bewusstseinszustand keine außerhalb unseres Geistes bestehende Grundlage besitzen. Eine solche Einsicht hätte dann natürlich weitreichende Folgen. Das im normalen Bewusstseinszustand als überdauernd, fest und existierend wahrgenommene Selbst strebt nach Selbsterhaltung (würde das Gefühl eines Selbst in regelmäßigen Abständen für längere Zeit zusammenbrechen, würde der Eindruck der Beständigkeit und Festigkeit ja nicht entstehen). Aus dieser Selbsterhaltung heraus versucht es sich vor jeglichen Schmerzen und Leiden zu schützen und sucht stattdessen angenehme Erfahrungen auf, da diese in aller Regel ungefährlich sind (Trungpa, 2002). Diese Tendenzen des Selbst zeigen starke Parallelen zu wichtigen Prinzipien der Biologie und Evolution auf. Um möglichst viele Gene weiterzugeben, ist es für das Individuum natürlich sinnvoll, wenn es nach Selbsterhaltung strebt und selbstschädigende Risiken meidet oder – was durch unser hochentwickeltes Gehirn in großem Maße möglich wurde – Risiken beseitigt. Andererseits hat die Evolution den Menschen im Laufe der Zeit so geformt, dass er diejenigen Aktivitäten, Nahrungsmittel und sonstigen Reize, die ungefährlich oder seiner Entwicklung zuträglich sind,

als angenehm empfindet. Um das eigene Selbst innerhalb eines Lebens und um seine eigenen Gene über mehrere Leben hinweg aufrecht zu erhalten, sind also in der Biologie die gleichen zwei Prinzipien, die im Buddhismus die Wurzel allen Leidens darstellen, grundlegend: die Vermeidung des Unangenehmen (Hass) und das Aufsuchen des Angenehmen (Sinneslust).

Achtsamkeit. In den Interviews wurden Gleichmut und Einsicht als Hauptwirkungen buddhistischer Meditationspraxis identifiziert. In bisherigen Forschungen wurde Achtsamkeit immer als sehr wichtige Wirkung von Achtsamkeitsmeditation betrachtet. Wo ist also die Achtsamkeit im hier postulierten Modell zu finden? Die Befragten berichteten übereinstimmend, bewusst eine Haltung gegenüber den eigenen Erfahrungen einzunehmen, die gekennzeichnet ist durch ein bewusstes Beobachten der sensorischen Eindrücke und mentalen Phänomene des aktuellen Moments. Der Beobachtungsmodus weist deutliche Parallelen zum Begriff der Achtsamkeit auf, beinhaltet aber keine explizite Komponente der inneren Haltung entsprechend Nicht-werten oder Akzeptanz – die dezentrierte Haltung kann jedoch klar aus den Beschreibungen geschlossen werden. Um eine Verwirrung mit dem verbreiteten westlichen Verständnis des Achtsamkeitsbegriffs zu vermeiden, wurde als Bezeichnung für die Kategorie ein von den Praktizierenden selbst eingeführter Begriff verwendet: Beobachtungsmodus. Nichtsdestotrotz möchte ich darauf hinweisen, dass die Beschreibung des Beobachtungsmodus der Definition von Achtsamkeit in den buddhistischen Schriften sehr nahe kommt: Achtsamkeit ist jene geistige Qualität, in der die Aufmerksamkeit dauerhaft auf einem bestimmten (mental)en Objekt gehalten wird, ohne dieses zu vergessen oder davon abgelenkt zu werden (nach Dreyfus et al., 2013). Was das mentale Objekt ist, das anhaltend im Arbeitsgedächtnis gehalten werden soll, kann sich unterscheiden. Im Buddhismus sind der Atem oder der gegenwärtige Moment (d.h. externe sensorische Stimuli, interozeptive Wahrnehmungen, sowie mentale Phänomene) häufige Meditationsobjekte. In buddhistischen Texten wird der Beobachtungsmodus häufig folgendermaßen beschrieben: Wenn der Praktizierende isst, dann weiß er, dass er isst. Wenn der Praktizierende geht, dann weiß er, dass er geht. Wenn der Praktizierende liest, dann weiß er, dass er liest. Normalerweise nehmen Menschen allerdings zumindest phasenweise nicht mehr bewusst wahr, was sie gerade tun und mit welchen Wahrnehmungen dieses Tun verbunden ist. Beispielsweise kann es passieren, dass man mehrere Seiten eines Buches liest, und dann merkt, dass man den Inhalt nicht registriert hat. Ebenso kann es passieren, dass man den Weg zur Arbeit ganz automatisch abfährt und anschließend Details dieses Erlebnisses nicht mehr abrufen kann. Diese Phänomene geschehen, weil die Aufmerksamkeit insbesondere bei hoch automatisierten (oder zu schwierigen) Tätigkeiten häufig von Gedanken abgezogen wird (Smallwood & Schooler, 2006). Die Aufgabe des Praktizierenden ist es, bei jedem Bemerkten dieses geistigen Abschweifens vom Meditationsobjekt die Aufmerksamkeit wieder zurückzubringen. Dieses Bemerkten des geistigen Abschweifens erfordert vom Praktizierenden die Fähigkeit aus dem Erfahrungsstrom hervorzutreten, d.h. sich nicht mehr mit den eigenen Erfahrungen zu identifizieren (bzw. nicht

mehr seine Erfahrungen zu sein) und diese nicht mehr als Realität zu betrachten, sondern die Erfahrungen inkl. Gedanken und Gefühlen als mentale Ereignisse zu betrachten und zu beobachten. Dieses Phänomen wurde in **Kapitel 4** bereits unter dem Begriff metakognitives Gewahrsein erläutert. Metakognitives Gewahrsein bedeutet einerseits sich der Allokation seiner eigenen Aufmerksamkeit bewusst zu sein. Andererseits beinhaltet es aber auch, die Natur dieser Gedanken zu erkennen: sie sind vergängliche Ereignisse, die eher selbst-geschaffene Konstruktionen darstellen als korrekte Reflexionen der Realität. Letztgenanntes Phänomen wird auch als *dereification* bezeichnet (Lutz, Jha, Dunne & Saron, 2015).

5.3.2. EINORDNUNG DER IDENTIFIZIERTEN PROZESSE IN DIE AKTUELLE FORSCHUNGSLANDSCHAFT

Im vorliegenden Modell wurden acht Prozesse vorgestellt, die entweder zur Ausbildung von Gleichmut oder zur Entwicklung von Einsichten führen. Zwei dieser Prozesse beziehen sich auf die Auslastung des Arbeitsgedächtnisses, vier auf einen Informationszuwachs und einer auf Modelllernen (siehe **Abbildung 5.10**). Im Folgenden soll diskutiert werden, inwieweit diese Prozesse in der westlichen Literatur bereits beschrieben wurden und in welchem Maße durch die durchgeführte Analyse ein inkrementeller Wissenszuwachs für die Meditationsforschung erreicht werden konnte.

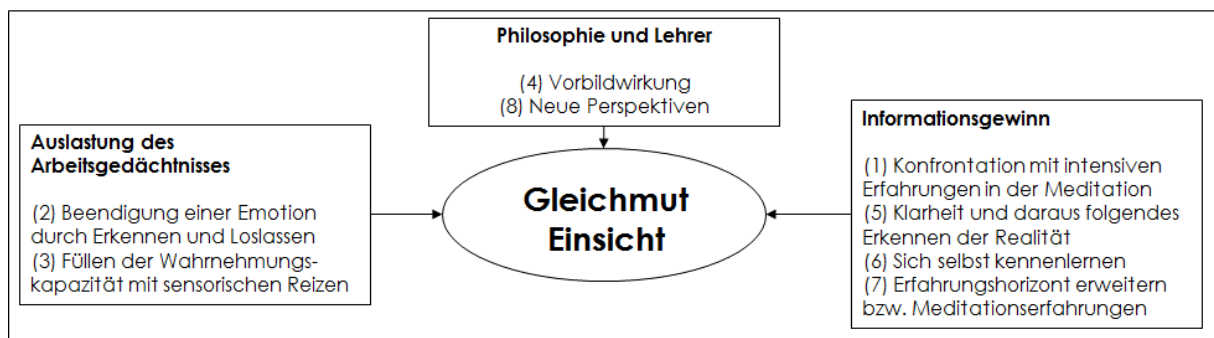


Abbildung 5.10 Zusammenfassung aller identifizierten Arten identifizierter Veränderungsprozesse

Auslastung des Arbeitsgedächtnisses. Die am häufigsten beschriebene Aktivität während der Meditation (die durch Transfer in den Alltag auch zwischen den Meditationssitzungen relevant ist) ist das Beobachten der eigenen Erfahrungen mit einer durch ständiges Loslassen von Erwartungen, Bewertungen, Gedanken und Emotionen gekennzeichneten geistigen Haltung. Diese Aktivität ist vorwiegend dadurch gekennzeichnet, dass die Arbeitsgedächtniskapazität vollständig mit der Verarbeitung aktueller Stimuli ausgelastet wird und keine Kapazität mehr zur Verarbeitung höherer Kognitionen verbleibt. Dies

führt zu zwei Phänomenen: durch das Ausbleiben von Bewertungen, Kategorisierungen und Assoziationsketten entstehen weniger Emotionen (siehe Prozess (3) im **Abschnitt Gleichmut**) und wenn Emotionen entstehen, werden sie durch diese vollständige Reorientierung auf die Stimuli des aktuellen Moments beendet (siehe Prozess (2) im **Abschnitt Gleichmut**). Dieser Mechanismus wurde in ähnlicher Weise im ‚*Buddhist psychological model*‘ (Grabovac et al., 2011) beschrieben. Es führt aus, dass dem menschlichen Informationsverarbeitungssystem begrenzte Ressourcen zur Verfügung stehen: zu einem Zeitpunkt kann nur eine einzige Sensation verarbeitet werden. Der Eindruck eines kontinuierlichen Bewusstseinsstrom entstünde wie in einem Film durch die schnelle Abfolge von dutzenden Sensationen pro Sekunde. Jede Sensation wird durch eine unmittelbare spontane affektive Erfahrung der Sensation (Gefühlstönung) begleitet, die zwar meist nicht bewusst wahrgenommen wird, aber dennoch Auslöser für (habituelle Muster von) Gedankenketten, Emotionen oder beobachtbares Verhalten sein kann. Diese Reaktionen sollen den Gefühlszustand entweder verlängern, beenden, wiederherstellen oder vermeiden. Sie stellen wiederum neue Sensationen dar, die von einer Gefühlstönung begleitet werden, die wiederum Reaktionen der Anhaftung oder Ablehnung nach sich ziehen. Es entsteht somit eine Art Teufelskreis mentaler Aktivität (auch mentale Proliferation genannt). Dem Modell entsprechend werden nun die (meist habituellen) Reaktionen auf die Gefühlstönung unterbunden, da keine höhere kognitive Verarbeitung mehr geschieht. Dies wird durch die Meditation erreicht, weil mentalen Inhalten aufgrund der angesprochenen Ressourcenbegrenzung (aka Arbeitsgedächtniskapazität) der Zugang zum Bewusstsein verwehrt wird, wenn die Aufmerksamkeit hinreichend stark auf einem anderen Objekt gehalten wird. Im Falle des Beobachtungsmodus wäre das fokussierte Objekt die durch die 5 Sinne, Interozeption und den Geist³³ empfangene Sensation des aktuellen Augenblicks. Dass das *Buddhist psychological model*, das aus bestimmten buddhistischen Schriften entwickelt wurde, so gut mit den durch die Interviews identifizierten Prozessen übereinstimmt, kann als Hinweis für die Validität des Modells gewertet werden.

Informationszuwachs. Vier weitere von den Befragten angesprochene Prozesse beinhalten einen Zuwachs an Informationen und Erfahrungen, die zu Veränderungen im Erleben und Verhalten im Sinne geringerer emotionaler Aktivität und zu kognitiven Veränderungen im Sinne (meditativer) Einsichten führen. Zwei dieser Prozesse sind Folgen des Beobachtungsmodus (perzeptuelle Klarheit, siehe Prozess (5) im **Abschnitt Einsichten** und sich selbst kennenlernen, siehe Prozess (6) im **Abschnitt Einsichten**), die anderen beiden ergeben sich aus Erlebnissen während der Meditationssitzungen (Konfrontation mit extremen Emotionen,

³³ Dies bezieht sich auf die Beobachtung spontan auftretender mentaler Aktivität, jedoch nicht auf die höherkognitive Weiterverarbeitung dieser oder anderer Reize. Der Unterschied zwischen spontan auftretenden und elaborierenden Gedanken besteht darin, dass Wahrnehmungsressourcen nicht nur durch Eigenschaften des Stimulus selbst gebunden sind, sondern auch durch höhere Kontrollsysteme, die entsprechend der Repräsentation der Stimuli operieren, z.B. durch vorgestellte Stimuli aus der Vergangenheit oder fernen Zukunft (siehe Vago & Silbersweig, 2012)

siehe Prozess (1) im **Abschnitt Gleichmut** und Erweiterung des Erfahrungshorizonts, siehe Prozess (7) im **Abschnitt Einsichten**).

Ausgearbeitete Theorien zu den beiden Folgen des Beobachtungsmodus liegen bisher nicht vor, werden aber in verschiedenen Modellen beiläufig angesprochen. Wie bereits im vorangegangenen Absatz erläutert, besteht der Beobachtungsmodus hauptsächlich darin, die gesamte Kapazität des Arbeitsgedächtnisses mit Stimuli zu füllen, die im Sinne des sensorischen Gewahrseins von den fünf Sinnen und der Interozeption bezogen werden (siehe **Kapitel 4**) – oder im Sinne eines inneren Gewahrseins alle entstehenden mentalen Phänomene umfasst (siehe ebenso **Kapitel 4**), allerdings ohne diese tiefer zu elaborieren. Da in der Folge sehr viel mehr Information über „die Welt da draußen“ und das eigene Selbst (aus Sicht des Individuums sozusagen „die Welt hier drin“) aufgenommen werden, entstehen im Sinne einer Mustererkennung sowie einer Differenzierung bisheriger Einstellungen Einsichten über das Funktionieren der Welt, der Menschen um einen herum und auch über das Funktionieren der eigenen Psyche. Den bisherigen Argumenten folgend könnten die Deautomatisierungstheorie (Deikman, 1966) und das S-ART Modell (Vago & Silbersweig, 2012) hier zusätzliche Detailgenauigkeit hinzufügen. Die Deautomatisierungstheorie besagt, dass die absichtliche bewusste Wahrnehmung aller Schritte eines eigentlich bereits automatisierten und damit unbewusst ablaufenden Prozesses zu einer Rückgängigmachung der Automatisierung führt. Die Deautomatisierung bezieht sich vor allem auf jene psychologischen Strukturen, die wahrnehmbare Reize organisieren, begrenzen, auswählen und interpretieren. Entsprechend werden die bisherigen Lernerfahrungen, auf deren Grundlage adaptive oder dysfunktionale Wahrnehmungsverzerrungen entstanden sind, nicht mehr bei der weiteren Verarbeitung eingehender Stimuli berücksichtigt. Letzteres Argument beinhaltet auch das S-ART-Modell (S-ART steht für Self-Awareness, -Regulation, -Transcendence). Das Modell basiert auf der Grundannahme, dass die Wahrnehmung von sich selbst, von der eigenen Beziehung zu anderen Personen, von Ereignissen und von der externen Welt fehlerhaft und verzerrt ist. Diese Verzerrung zeigt sich in dem Ausmaß, in dem Stimuli mit positiver oder negativer Valenz anders verarbeitet werden als neutrales Material. Zu Stimuli, die kontextuell selbstrelevant sind, wird – je nach Situation – Aufmerksamkeit leichter hingewendet oder weggelenkt oder es treten Schwierigkeiten auf, wenn die Aufmerksamkeit von diesen Stimuli abgezogen werden soll. All diese Phänomene führen dazu, dass Aufmerksamkeit anders als bei nicht selbst-relevanten Stimuli verteilt wird und somit bestimmte Stimuli über- und andere unterrepräsentiert in die weitere Informationsverarbeitung eingehen. Wenn nun durch meditative Praktiken eine höher-kognitive Verarbeitung der Reize unterbunden und damit die Aufmerksamkeitsallokationsverzerrung vermindert wird, kann ein objektiveres Bild des aktuellen Moments entstehen, das akkumuliert über die Zeit in realistischeren Überzeugungen resultiert.

Eine Möglichkeit, wie die perzeptuelle Klarheit Einsichten begünstigen kann, besteht wohl darin, dass sich die Praktizierenden während dieser Klarheitszustände, die im Rahmen des Beobachtungsmodus im Alltag, aber in viel stärkerem Maße während oder kurz nach einer Meditationssitzung auftreten können, für intuitive Prozesse öffnen. Ein solcher Prozess, der zum Erlangen von Einsichten führt, wurde von anderen Theorien über die Wirkmechanismen von Meditation nicht angesprochen. Einige Befragte beschrieben in den Interviews, dass (meist während der Meditation, manchmal aber auch im alltäglichen Leben) ein besonderer Bewusstseinszustand eingenommen werde, der als offen, panoramisch und von konzeptuellem Denken befreit beschrieben wurde. In diesem Zustand entstünden Lösungen für Probleme sozusagen von allein. Dies erinnert an eine Arbeit von Petitmengin-Peugeot (1999) über die intuitive Erfahrung. In diesem Aufsatz wurde ausgearbeitet, dass die intuitive Erfahrung die folgenden Phasen umfasst: (1) das Loslassen und innere Beruhigen, (2) die Kontaktaufnahme mit dem entsprechenden Problembereich, (3) das Beobachten innerer Prozesse, das oft mit einer panoramischen, unfokussierten, stimulusgetriebenen Aufmerksamkeit verbunden ist und letztendlich (4) das Empfangen der Intuition in Form eines Bildes, eines kinästhetischen Gefühls, eines Geräusches bzw. Wortes, eines Geruchs und/oder eines Geschmacks, das häufig von einem Moment der totalen Leerheit, Konfusion und Stille eingeleitet wird. Die Personen dieser methodisch sehr ausgefeilten qualitativen Studie berichteten, dass sie im Moment der Intuition keine aktive Handlung (z.B. selbst-kontrolliertes Denken) vollzogen, sondern vollkommen passiv waren. Dies entspricht den Aussagen der Befragten der vorliegenden Studie. Dies könnte bedeuten, dass Meditation den Zustand begünstigt, in dem Intuitionen auftreten – eventuell könnte man sogar sagen, dass während der Meditation dieser Zustand explizit eingeübt wird.

Die beiden anderen Formen des Informationszuwachses treten fast ausschließlich innerhalb der Meditationssitzung auf und sind aus diesem Grund die meditationsspezifischsten Prozesse. Während andere Prozesse auch durch Achtsamkeitsübungen ohne formelle Meditationspraxis ausgelöst werden könnten, sind für diese beiden Prozesse regelmäßige und auch langdauernde Sitzperioden notwendig. Die erste Art von Meditationserfahrungen, die zu drastischen Auswirkungen führen kann, sind extrem starke Emotionen. Fokussierte Meditationsanleitungen besagen in aller Regel, dass sich der Praktizierende bei Ablenkungen (z.B. auch Emotionen) nach kurzer Anerkennung der Ablenkung wieder auf sein Meditationsobjekt (z.B. den Atem) fokussieren soll. Anleitungen in die Einsichtsmeditation ermutigen den Meditierenden die Ablenkung eingehend zu betrachten: sein Entstehen, seine Charakteristika, seine Veränderungen, sein Vergehen etc. Da der Meditierende während solcher Meditationsübungen der Situation (z.B. emotionsauslösende Gedanken) nicht entkommen kann, können beide Strategien (aber insbesondere wahrscheinlich die Einsichtsübungen) zu einer Verschärfung der entsprechenden Emotion beitragen. Mehrere Praktizierende der vorgestellten Interviewstudie beschrieben in Übereinstimmung mit anderen Berichten aus der westlichen Literatur Emotionen in ungekanntem Ausmaß, mit denen die

Praktizierenden kaum umgehen konnten. Nichtsdestotrotz – und häufig auch durch die Hilfe der entsprechenden Meditationslehrer – wurde diese anforderungsreiche Situation von den Praktizierenden bewältigt. Neben der kognitiv repräsentierten Einsicht, dass emotionale Reaktionen vergänglich bzw. zeitlich begrenzt sind und auch im Falle extremer emotionaler Intensität keine negativen Konsequenzen eintreten, sollte diese Erfahrung auch zu einer physiologisch basierten Extinktion und damit zu einem Umlernen der Assoziation zwischen den entsprechenden Auslösereizen und der emotionalen Reaktion führen. Dieser Prozess folgt basalen Lernmechanismen (insbesondere klassisches Konditionieren; für das klassische Konditionieren von emotionalen Reaktionen, siehe Watson, 1920). Neben extremen Emotionen erleben die Praktizierenden während intensiver Meditationsphasen veränderte Bewusstseinszustände. Da sich die grundlegende Fragestellung dieser Arbeit auf die im Alltag spürbaren Effekte von Achtsamkeitsmeditation richtet, spielten die Erfahrungen, die von den Meditierenden während der Meditation gemacht werden, in den Interviews anfangs nur eine untergeordnete Rolle. Im Laufe des qualitativen Forschungsprozesses wurde jedoch deutlich, dass dieses Thema zur Erklärung der Effekte im Alltag nicht ausgespart werden kann. Die besonderen Erfahrungen, die in den Meditationssitzungen gemacht werden, sind sehr persönlich und individuell. Um einen breiteren Überblick über jene Erfahrungen, die innerhalb der Meditation gemacht werden, zu erlangen, seien im Folgenden überblicksmäßig einige prototypische Meditationserfahrungen, wie sie in der wissenschaftlichen Literatur geschildert werden, und ihre neurophysiologischen Grundlagen erläutert. Über verschiedene meditative Traditionen hinweg können fünf Meditationstiefebereiche unterschieden werden (Piron, 2003): (1) insbesondere Novizen haben häufig noch mit verschiedenen Hindernissen, Widerständen und Schwierigkeiten bei der regelmäßigen Praxis zu kämpfen; (2) sind diese überwunden, stellt sich eine körperliche, emotionale und mentale Entspannung ein; (3) wenn sich die Meditation weiter vertieft, erlangt der Praktizierende ein dezentriertes Gewahrsein über seine Gedanken, verbunden mit angenehmen mentalen und körperlichen Empfindungen (z.B. Leichtigkeit, Zentriertheit, Energie) und Gleichmut - auch intuitive Einsichten und Erkenntnisse können nun auftreten; (4) vertieft sich die Meditation noch stärker, wird Meditation als Methode überwunden und transpersonale Qualitäten werden erfahren (z.B. Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, bedingungslose Selbstakzeptanz); (5) auf der letzten Tiefstufe kommen alle kognitiven Vorgänge (z.B. Gedanken, Unterscheidungen, Urteile, Wahrnehmungen) zur Ruhe und der Praktizierende erfährt die Einheit mit allem, die Leerheit, die Unendlichkeit des Bewusstseins. Letztlich wird die Auflösung der Dualität von Subjekt und Objekt erfahren. Diese fünf Tiefebereiche wurden durch Analysen entwickelt, in denen christliche, buddhistische und hinduistische Meditierende einbezogen wurden. Sie repräsentieren also ein religionsübergreifendes System. Engel (2000) beschrieb sieben Meditations-Tiefestufen, die aus einer verbreiteten Geschichte des Zen-Buddhismus abgeleitet wurden (die 10 Ochsenbilder): (1) Meditation als Beruhigungsmittel, (2) Orientierungssuche, (3) Arbeit, bzw. ruhige und gleichmäßige Übung, (4) Getragensein, (5)

Aufgehobensein und Geborgenheit, (6) Auflösung, Einheitsgefühl, (7) andauernde Transsubjektivität bzw. keine Behinderung mehr durch ein Ich oder eine Persönlichkeit. Auch neurophysiologisch lässt sich ein bestimmtes zeitliches Muster finden. Bereits Ende der 70er Jahre war bekannt, dass (1) am Anfang der Meditation die Alpha-Amplituden (assoziiert mit Entspannung) ansteigen und sich teilweise auf 1-3 Hertz verlangsamen; (2) später erscheinen (insbesondere bei erfahrenen Meditierenden) Phasen mit Theta-Wellen (eigentlich assoziiert mit Schlaf), die allerdings oft mit Alpha-Wellen gemischt sind; (3) in tiefen Meditationszuständen (*Samadhi*) können hochfrequente Beta-Wellen beobachtet werden (assoziiert mit einem konzentrierten Wachzustand); (4) Am Ende der Meditation treten selbst mit offenen Augen manchmal Alpha-Wellen auf (West, 1980; zusammengefasst in Ott, 2001). Eine großangelegte Meta-Analyse identifizierte kürzlich jene Hirnareale, die während der Meditation aktiviert bzw. deaktiviert werden: der Precuneus (verantwortlich für die Verarbeitung selbst-relevanter Information), der ACC (Anteriorer cingulärer Kortex, verantwortlich für Selbstregulation, fokussierte Problemlösungen und adaptives Verhalten), die Insula (verantwortlich für Interozeption und die Überwachung interner Körperzustände), der Gyrus angularis (verantwortlich für das Zurückbringen der Aufmerksamkeit), sowie der prämotorische Kortex und der Gyrus frontalis superior (verantwortlich für die Verarbeitung des erlebenden Selbst) verändern während der Meditation ihre Aktivität (Boccia, Piccardi & Guariglia, 2015). Die empfundene Meditationstiefe zeigt sich unter anderem durch veränderte Aktivierungen in einigen meditationsrelevanten Hirnbereichen (z.B. Medio-präfrontaler Cortex, ACC, Insula; siehe Wang, Rao, Korczykowski, Wintering, Pluta, Khalsa, & Newberg, 2011).

Neuartige Erfahrungen während der Meditationssitzungen waren es auch, die Deikman (1966) mit der Deautomatisierungstheorie zu erklären versuchte. In der aktuellen Meditationsliteratur wurde diese Theorie eher auf relativ alltägliche Phänomene angewandt. Innerhalb von Meditationssitzungen kann die Deautomatisierung von bestehenden Wahrnehmungsstrukturen aber so weit gehen, dass bisher ungekannte Bewusstseinszustände entstehen. Deikman versteht Automatisierung als einen hierarchisch organisierten Entwicklungsprozess und nimmt daher an, dass Meditation durch die De-Automatisierung zu einer primitiveren Form der perzeptuellen und kognitiven Organisation führt, d.h. zu einer Form der Organisation, die dem typischen analytischen, abstrakten und intellektuellen Modus erwachsener Menschen vorangeht. Primitive Vorstellungen und Gedanken wurden unter anderem als lebhafter, sinnlicher, verschmelzend in Hinblick auf verschiedene Sinnesmodalitäten und als undifferenziert in Hinblick auf die Unterscheidung zwischen dem Selbst und Objekten beschrieben. Die De-Automatisierungstheorie kann zwar erklären, wie es zu den veränderten Bewusstseinszuständen während der Meditationssitzung kommen kann, versagt aber leider beim nächsten Schritt – nämlich wie diese veränderten Bewusstseinszustände zum Erlangen erfahrungsbasierter Einsichten führen. Auch andere Theorien können diesen Schritt nicht gut explizieren. Letztendlich scheitert die Erklärung der

erfahrungsbasierten Einsichten aufgrund von Meditationserfahrungen bisher an der fehlenden Verfügbarkeit entsprechender Forschungsaktivität in der westlichen Hemisphäre.

Modelllernen. Der letzte Wirkmechanismus, der von den Befragten expliziert wurde, besteht in einem Modelllernen (Bandura, 1963). Als Modelle fungieren Lehrer, die die Praktizierenden beispielsweise bei bestimmten Veranstaltungen kennenlernten oder deren Botschaft sie durch schriftliche Veröffentlichungen kennengelernt haben. Modelllernen ist eines der vier wichtigsten Lernprinzipien des Menschen (die anderen drei Formen sind: klassische Konditionierung, operante Konditionierung, kognitive Umstrukturierung). Das Modelllernen ist im Kontext der Meditation vor allem wichtig, um Verhaltens- und Reaktionsweisen, die noch nicht im eigenen Verhaltensrepertoire beinhaltet waren, kennenzulernen.

5.3.3. IMPLIKATIONEN

Welche Implikationen ergeben sich nun aus diesem Modell? Einerseits können bereits bekannte Mechanismen psychologischer Veränderung, wie Exposition, emotionale Kompetenz und kognitive Umstrukturierung als Wirkmechanismen der Meditation postuliert werden. Darüber hinaus sollten vor allem die konkreten Meditationserfahrungen, die in einzelnen Meditationssitzungen gemacht werden, noch näher studiert werden, um deren Auswirkungen auf die emotionalen und kognitiven Prozesse außerhalb der Meditation besser zu verstehen. Von besonderer Relevanz erscheint in dieser Hinsicht die Frage danach, wie die veränderten Bewusstseinszustände während einer Meditationssitzung auf verschiedene Situationen verallgemeinerbare Einsichten zutage fördern. Die zeitgenössische Meditationsforschung fokussiert sehr stark auf Themen wie Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Erst in den letzten Jahren wurde die buddhistische Literatur von einigen Forschungsgruppen wieder stärker in den Mittelpunkt gerückt, was in naher Zukunft zu einer Erweiterung der Kernphänomene der Meditationsforschung führen könnte: siehe z.B. über die vier „Unermesslichen Zustände“ im Allgemeinen (*the four immeasurables*) Kraus & Sears (2009), über Gleichmut im Speziellen (*equanimity*) Desbordes et al. (2014) oder über meditative Einsichten (*meditative insights*) Ireland (2014). Auf Grundlage der hier vorgestellten Interviewstudie ergeht die Empfehlung, die beiden Bereiche, die durch die Meditation am stärksten verändert werden, eingehender zu betrachten: Gleichmut und Einsicht. Wie in **Kapitel 5.4** dargelegt werden wird, nehmen diese beiden Bereiche auch in den buddhistischen Schriften einen prominenten Stellenwert ein.

Insgesamt betrachtet erscheint es doch beachtlich, dass solche auf den ersten Blick so simple Übungen, wie beispielsweise aufmerksam die Empfindungen beim Atmen zu beobachten, ein so großes Spektrum an Veränderungen bewirken können. Die strukturelle

Einfachheit der Aufgabe sollte allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, dass die konkrete Umsetzung der Übung, die normalerweise eine gewisse Regelmäßigkeit und damit verbunden ein hohes Maß an Durchhaltevermögen erfordert, für weite Teile der Bevölkerung als eher schwierig erscheint. Auch die Befragten dieser Studie äußerten Schwierigkeiten am Anfang der Meditationskarriere und wiesen auf die Notwendigkeit einer sorgfältigen Einführung in die und Begleitung der Übung hin. Durch die Etablierung verschiedenster inzwischen institutionalisierter Achtsamkeitskurse kann eine solche Einführung inzwischen sichergestellt werden. Allerdings ist fraglich, wie hoch der Anteil derer ist, die die Praxis im Anschluss an einen solchen Kurs aufrechterhalten, um die langfristigen Effekte der Praxis zu erleben. Vergleicht man die Aussagen von Anfängern und Fortgeschrittenen/Experten in der untersuchten Stichprobe, so wird deutlich, dass die Aussagen der erfahreneren Meditierenden von einer sehr viel stärkeren Tiefe und emotionalen Verankerung geprägt waren als die der Anfänger. Eine Frage, die sich daher stellt, ist, wieviel Meditationspraxis notwendig ist, um merkliche Veränderungen in den Bereichen Gleichmut und Einsicht festzustellen.

Auch sollten die Ergebnisse der Interviewstudie nicht so verstanden werden, dass die beschriebenen Effekte notwendigerweise bei allen Menschen gleichermaßen eintreten. Da die Probanden aus eigener Motivation heraus die Meditation erlernten und vollkommen selbstbestimmt eine regelmäßige Praxis aufnahmen, ist eine gewisse Selbstselektion hinsichtlich ihrer Interessen, Fähigkeiten (z.B. zur Konzentration), Ausdauer, Bedürfnisse, aber auch des sozialen und geographischen Umfeldes, das die Verfügbarkeit entsprechender Angebote bestimmt, anzunehmen. Insbesondere Faktoren, die anfängliche „Erfolge“ der Meditation wahrscheinlicher machen, z.B. ein guter Lehrer, eine gute Integrierbarkeit der Praxis in die eigene Lebensgestaltung oder Persönlichkeitsfaktoren wie eine hohe Absorptionsfähigkeit, spielen für die Aufrechterhaltung der Praxis wahrscheinlich eine wichtige Rolle. Die Frage, welche Personen unter welchen Bedingungen besonders stark von der Meditationspraxis profitieren können, sollte daher große Aufmerksamkeit in zukünftiger Forschung bekommen. Ein weiterer für die Zukunft wichtiger Punkt betrifft die Frage, ob die Meditationspraxis unter bestimmten Umständen auch negative Folgen nach sich ziehen kann. Ähnlich wie in früheren Studien über die Wirkung von Meditation (Lomas et al., 2015; Lustyk, Chawla, Nolan, & Marlatt, 2009; Shapiro, 1992; Shonin, van Gordon & Griffiths, 2014; Teasdale, Segal, Williams, 2003) äußerte ein großer Teil meiner Stichprobe negative Erfahrungen mit der Meditation (ca. die Hälfte der Befragten verteilt auf alle drei Erfahrungsstufen). Diese reichten von einfachen Problemen mit dem langen Sitzen über die Konfrontation mit extremen Emotionen während der Meditation bis hin zu verstörenden Erlebnissen mit veränderten Bewusstseinszuständen im Alltag und außersinnlichen Erfahrungen, die psychotischen Zuständen ähneln können. In Anbetracht der hohen Wahrscheinlichkeit, dass in der Meditation sehr starke Emotionen ausgelöst werden können, sollten intensive Meditationssitzungen bei Menschen mit akuten psychischen Störungen vermieden werden (Perez-de-Albeniz & Holmes, 2000; Yorsten, 2001).

Für die Prävention und Rückfallprophylaxe von Depressionen zeigte sich jedoch, dass Meditation (unter Beobachtung durch einen entsprechend geschulten Psychotherapeuten) eine hohe Effektivität besitzen kann (Williams et al., 2014). Aufgrund der veränderten Bewusstseinszustände, die während der Meditation auftreten und hin und wieder bis in den Alltag mitgenommen werden, sollte Meditation bei Personen mit psychotischer Vorbelastung vollständig unterlassen werden. Bisher ist außerdem fraglich, wie hoch das Risiko ist, dass psychotische Störungen bei Personen mit unbekannter Prädisposition erstmals ausgelöst werden.

5.3.4. GRENZEN DER STUDIE

Die qualitative Vorgehensweise der Studie ist durch die offene und explorative Natur der Fragestellung nach dem Prozess meditativer Veränderung gerechtfertigt. Allerdings bringt diese Methodologie verschiedene Grenzen mit sich. Erstens ist die Methode sehr aufwendig und aufgrund von begrenzten Ressourcen ist es praktisch unmöglich, eine repräsentative Stichprobe zu bilden. Diesem Problem wurde durch das sogenannte theoretische Stichprobenziehen (Glaser & Strauss, 1967) zu begegnen versucht: die Auswahl möglichst relevanter, aber heterogener Interviewpartner aus der jeweiligen Population. Entsprechend wurden verschiedene Erfahrungsstufen und unterschiedliche Meditationstraditionen innerhalb des buddhistischen Spektrums berücksichtigt. Es zeigte sich aber, dass es durch Interviews mit authentischen Meditierenden (d.h. denjenigen, die den Weg verfolgen und nicht nur einen Stressreduktionskurs besucht haben oder im Rahmen einer Studie eine bestimmte Meditations-technik erlernen), fast unmöglich ist eine Theorie über einzelne Meditationstechniken zu konstruieren, da die meisten Personen gleichzeitig und alternierend unterschiedliche Techniken anwenden und sich durch und mit der Praxis viele Aspekte des Lebens ändern. Dementsprechend war das Ziel ein allgemeines Modell zu entwerfen, welches später hinsichtlich der Besonderheiten einzelner Techniken durch experimentelle Forschung erweitert und präzisiert werden kann.

Zur Datenerhebung wurden narrative Interviews durchgeführt. In narrativen Interviews führt ein erzählgenerierender Stimulus dazu, dass der Befragte eine in sich stimmige zeitlich geordnete Geschichte über eine Erfahrung konstruiert. Mit dieser Vorgehensweise konnten lediglich Prozesse aufgedeckt werden, die dem Bewusstsein unmittelbar zugänglich sind. Da Meditierende durch ihre Praxis möglicherweise einen leichteren Zugang zu subtilen mentalen Inhalten haben, wurden in den Interviews aber vermutlich bereits einige Aspekte enthüllt, die präreflexive Prozesse widerspiegeln. Andere Interviewformen, allen voran das *Interview of Explicitation* (Petitmengin, 1999), welches explizit zur Aufdeckung präreflexiver Prozesse entworfen wurde, wären allerdings möglicherweise in der Lage gewesen zusätzliche Prozesse

dieser Art zu identifizieren. Das Interview of Explicitation eignet sich allerdings nur für Befragungen von eng umgrenzten Zeitpunkten (bis maximal eine halbe Stunde). Da alle als wichtig erachteten Veränderungen in das Modell mit einbezogen werden sollten, war diese Interviewform daher in Bezug auf die untersuchte Fragestellung nicht anwendbar.

Ein Kernpunkt der Interviews bestand darin, dass die Befragten aufgefordert waren, von ihren konkreten persönlichen Erfahrungen mit der Meditationspraxis zu erzählen und dabei das theoretische Wissen darüber, wie die Meditationspraxis wirken *soll*, soweit es ihnen möglich war, zu vernachlässigen. Das resultierende Modell passt sehr gut mit den Vorhersagen aus der buddhistischen Literatur zusammen, was bisher als Hinweis für die Validität der Ergebnisse gewertet wurde. Allerdings kommen für diesen Befund auch alternative Erklärungen in Frage. Beispielsweise können die Berichte der Meditierenden doch stark von der theoretischen Beschäftigung mit dem Buddhismus beeinflusst worden sein. In der Tat stützen sich einige Punkte des Modells auf relativ abstrakte Aussagen, wenn es den Befragten schlecht möglich war, ihre Erfahrungen in Worte zu fassen – wie zum Beispiel im Fall der erfahrungsbasierten Einsichten. Gegen ein bloßes Wiedergeben theoretisch angeeigneter Kenntnisse über die Inhalte der buddhistischen Lehre spricht allerdings, dass die Befragten in den meisten Fällen konkrete Beispiele aus ihrer eigenen Vergangenheit nennen konnten, um ein abstraktes Phänomen zu verdeutlichen. Auf der anderen Seite könnte auch die Datenanalyse und Modellkonstruktion durch buddhistisches Gedankengut verzerrt worden sein. Natürlich ist es praktisch unmöglich, das, was man an anderen Stellen gelesen, gehört oder gedacht hat, bei der Erhebung und Analyse qualitativer Daten vollkommen auszublenden (sowohl für den Befragten, als auch für denjenigen, der die Daten analysiert). Während der Datenanalyse wurde allerdings ganz bewusst versucht, sich bei der Identifizierung der Kategorien und Zusammenhänge nicht von Vorwissen beeinflussen zu lassen um frei zu sein für das, was von den Befragten tatsächlich berichtet wurde. An verschiedenen Stellen fand ich Parallelen zu mir bereits bekannten Ideen (aus östlicher oder westlicher Literatur). Nur, wenn die Daten ein bereits bekanntes Konzept nahelegten, wurde dieses z.B. als Code aufgenommen – und dann in der Beschreibung auch entsprechend gekennzeichnet. Die Vorgehensweise ist also trotzdem als bottom-up zu beschreiben. Es wurde hingegen niemals top-down vorgegangen, d.h. an keiner Stelle wurde aktiv versucht, ein bereits bekanntes Phänomen in den Daten wiederzufinden, ohne dass es zuvor als aus den Daten entstandene Kategorie existierte. Zusätzlich wurde eine starke Beeinflussung durch östliches oder westliches Gedankengut dadurch zu verhindern versucht, dass die tiefgreifende Auseinandersetzung mit den buddhistischen Schriften und westlichen Wirkungstheorien erst gegen Ende der Auswertungsphase stattfand.

5.4. TRIANGULATION: DIE KERNPUNKTE DES ENTWICKELTEN MODELLS IN DER BUDDHISTISCHEN LITERATUR

Ein wichtiges Prinzip der Qualitätssicherung in qualitativen Studien ist die Triangulation, d.h. die Näherung an den Forschungsgegenstand aus mindestens zwei unterschiedlichen Blickwinkeln, indem z.B. die gleiche Fragestellung mit qualitativen und quantitativen Daten zu beantworten versucht wird. Nachdem sich die bisherigen Ausführungen dieses Kapitels damit beschäftigt haben, welche Wirkungen der Meditation für die Meditierenden selbst am eindrücklichsten waren, soll in den folgenden Absätzen ausgeführt werden, ob Meditation auch in den buddhistischen Texten diese Wirkungen zugesprochen wird. Da eine Vielzahl an buddhistischen Lehrern und damit auch eine Vielzahl an Texten und Empfehlungen über die buddhistische Praxis existieren, kann nur eine kleine Auswahl an besonders wichtigen und grundlegenden Texten für diese Analyse als Grundlage dienen. Die dem Kapitel zugrundeliegenden Texte entstammen vorwiegend einer Anthologie von Texten aus den sogenannten Nikayas (Schriftenreihe, die für den Theravada-Buddhismus grundlegend ist) von Bikkhu Bodhi (2005).

Aus den in **Kapitel 5.1.2** beschriebenen Ergebnissen der qualitativen Studie an Meditierenden buddhistischer Meditationspraktiken lassen sich zahlreiche Hypothesen ableiten. Aus diesem Grund soll hier auf eine der grundlegendsten Aussagen fokussiert werden: Die Hauptwirkungen von buddhistischer Meditation sind Gleichmut und Einsicht. Im Folgenden soll erörtert werden, ob man solche Aussagen auch aus der buddhistischen Literatur ableiten könnte. Falls angemessen, soll dies mit Auszügen aus buddhistischen Texten belegt werden. Daneben soll erläutert werden, was in den buddhistischen Schriften unter Gleichmut und Einsicht verstanden wird und welche Bedingungen und Folgen ihnen zugeschrieben werden.

5.4.1. GLEICHMUT UND EINSICHT ALS HAUPTWIRKUNGEN BUDDHISTISCHER MEDITATION

Gleichmut und Einsicht können auch auf Grundlage der buddhistischen Schriften als die beiden hauptsächlichen Wirkungen buddhistischer Praxis identifiziert werden. Als Hauptwirkungen werden sie hier deshalb bezeichnet, weil diese beiden Qualitäten entwickelt werden müssen, um das höchste buddhistische Ziel – die Befreiung vom Leid – zu verwirklichen. Ihnen entsprechen die beiden buddhistischen Haupttechniken Samatha (zur Entwicklung von Gleichmut) und Vipassana (zur Entwicklung von Einsicht). Aus diesem Grund können Gleichmut und Einsicht sogar als die durch Meditation intendierten Wirkungen bezeichnet werden. Zum Beleg dieser Aussagen folgt ein Auszug aus dem Anguttara Nikaya:

„Two things, O monks, partake of true knowledge.
What two?
Serenity and insight.

When serenity is developed, what benefit does one experience?
The mind is developed.
When the mind is developed, what benefit does one experience?
All lust is abandoned.

When insight is developed, what benefit does one experience?
Wisdom is developed.
When wisdom is developed, what benefit does one experience?
All ignorance is abandoned."

AN 2: iii, 10; I 61 (Übersetzung durch Bodhi, 2005)

Dem Zitat aus dem Anguttara Nikaya zufolge wird Gleichmut als Überwindung von Verlangen (nach sinnlichen Erfahrungen) und Einsicht als Überwindung von Unwissenheit definiert. Der Begriff des „Leidens“ wird hier und soll im Weiteren in einer sehr weiten Bedeutung genutzt werden: Leid kann von den kleinen Unzufriedenheiten des Alltags bis hin zu den großen Schicksalsschlägen reichen, die jeden Menschen irgendwann einmal treffen: Alter, Krankheit und Tod. Warum sind es gerade Gleichmut und Einsicht, die diese Leiden lindern sollen?

5.4.1.1. *LINDERUNG DES LEIDENS DURCH GLEICHMUT*

Wie wir am letzten Zitat gesehen haben, entspricht Gleichmut einer Reduktion des Verlangens nach (angenehmen) sinnlichen Erfahrungen. Verbunden mit diesem Verlangen ist auch eine Ablehnung bzw. ein Widerstand gegenüber Erfahrungen, die den begehrten Erfahrungen widersprechen. Dieses Verlangen und die damit verbundene Ablehnung sind ein Hauptverursacher von Leid, denn die Bedingtheit und Vergänglichkeit allen Seins führen dazu, dass sich alle Phänomene, nach denen es dem Menschen verlangt, verändern oder dass sie sogar verschwinden. Somit kann es nichts in dieser Welt geben, was dauerhaftes Glück oder Zufriedenheit stiften könnte. Da der Mensch also immer nach Dingen strebt, die ihn nicht dauerhaft zufrieden stellen können, muss er immer wieder leiden, wenn er sie nicht bekommen kann oder er muss leiden, weil die Dinge, die er besitzt, vergehen und ersetzt werden müssen und im schlimmsten Fall nicht ersetzt werden können. Je mehr Verlangen ein Mensch nach etwas hat, desto stärker wird sein Leid sein. Das Aufsuchen angenehmer und Abwehren unangenehmer Erfahrungen führt zu einer Reihe positiv und negativ erfahrener Emotionen, wie Angst, Ärger oder Eifersucht auf Seiten der negativen Erfahrungen und Sehnsucht, Euphorie

oder Hoffnung³⁴ auf Seiten der positiven Erfahrungen. Reduzieren sich die Gier nach positiven Erfahrungen und der Hass gegenüber negativen Erfahrungen, lassen auch die damit verbundenen emotionalen Zustände nach. Die Situationen, in denen ein Meditierender weniger Emotionen empfinden sollte als ein Nichtmeditierender, sind klar spezifiziert (AN 8.6, übersetzt durch Bodhi, 2005): Wenn eine Situation durch Gewinn/Verlust, Ruhm/Schande, Lob/Tadel oder Freud/Leid geprägt ist, empfindet eine normale Person bestimmte Emotionen, die durch Verlangen oder Ablehnung geprägt sind. Erlebt ein erfahrener buddhistischer Meditierender die gleiche Situation, so erkennt er zwar auch, wie die Situation beschaffen ist (z.B. durch einen Verlust), aber er begegnet dieser Situation gleichmütig, d.h. er empfindet keine positiven Emotionen gegenüber einem Gewinn, erlangtem Ruhm, erhaltenem Lob oder erfahrener Freude – und ebenso empfindet er keinen Widerstand gegenüber einem Verlust, bezogener Schande, erhaltenem Tadel oder erfahrenem Leid. Entsprechend definiert Thera (1994) Gleichmut folgendermaßen: „Equanimity is a perfect, unshakable blance of mind“.

Verlangen kann auch zu einseitigen und fehlerhaften Interpretationen über die Welt führen: Menschen sehen häufig nur die Dinge, die sie sehen wollen und interpretieren Situationen so, dass sie ihren Vorlieben oder Ansichten entsprechen. Letztendlich ist auch dies ein Auslöser für Leid, wenn eine Konfrontation mit der faktischen Realität oder mit den (möglichweise ebenso fehlerhaften) Interpretationen von anderen Menschen stattfindet.

5.4.1.2. *LINDERUNG DES LEIDENS DURCH EINSICHT*

Der zweite Hauptverursacher für Leid besteht in der Unwissenheit und damit in der fehlenden Einsicht in die Grundprinzipien des Buddhismus. Im Prozess der Erreichung der vollendeten Ansicht bzw. rechten Erkenntnis erlangt der Meditierende ein konzeptuelles, und später ein erfahrungsbasiertes, Verständnis (siehe Sammaditthi Sutta I46-55; Übersetzung durch Bodhi, 2005)

- über die Unterscheidung zwischen dem Unheilsamen und Heilsamen, sowie deren Wurzeln Gier, Hass und Verblendung bzw. Großzügigkeit, liebende Güte und Weisheit
- über die Hauptbedingungen für die Erhaltung der physischen und mentalen Lebensprozesse
- über das Leiden, sein Entstehen, sein Vergehen und den Weg zu seiner Auflösung

³⁴ Im Deutschen gelten jene Emotionen, die sich auf positive Erfahrungen beziehen, meist als angenehm oder erstrebenswert. Im buddhistischen Sinne sind sie aber nicht erstrebenswert, vor allem (1) weil sie das Verlangen nach dem (Wieder-)Erleben schüren, welches mit einer gewissen physiologischen Erregung und gedanklichen Beschäftigung einhergeht, was einen gewissen Stress bedeutet und vom Erleben des aktuellen Moments ablenkt und insbesondere, (2) weil es bei der unumgänglich irgendwann stattfindenden Frustration Leid verursacht.

- Über den Prozess des Abhängigen Entstehens.

Mit diesen Einsichten verbunden ist eine Veränderung des Selbstkonzeptes. Neben dem sinnlichen Verlangen ist das starre Festhalten („Anhaften“) an allem, was im weitesten Sinne zur Aufrechterhaltung des eigenen Selbstkonzeptes beiträgt, konstituierendes Merkmal der menschlichen Psyche. Die eigene Existenz bzw. Individualität (Thanissaro Bhikku, 2013) wird normalerweise aus (einer Kombination aus) 5 Komponenten konstruiert, den sogenannten „*five aggregates subject to clinging*“ (Bodhi, 2005):

- (1) die Körperlichkeit, d.h. die physikalische Komponente der Erfahrung,
- (2) das Gefühl, d.h. die affektive Färbung der Erfahrung (angenehm, unangenehm, neutral),
- (3) die Wahrnehmung, d.h. die Identifikation von Dingen durch ihre eigentümlichen Eigenschaften,
- (4) die Willensregungen, d.h. die psychischen Phänomene, die an Volition, Wahlverhalten und Intention beteiligt sind, sowie Aufmerksamkeit und Beurteilung (Thanissaro, 2013) und
- (5) das Bewusstsein, d.h. die Kognitionen, die durch die sechs Sinnesorgane hervorgerufen werden.

Durch die Herstellung eines direkten Bezuges zwischen diesen Komponenten der weltlichen Erfahrung mit der eigenen Person entsteht ein stabiles Selbstkonzept:

- (1) entweder man betrachtet eine oder mehrere jener Komponenten und das eigene Selbst als identisch (z.B. ich bin meine Gefühle), oder
- (2) man nimmt an, dass das eigene Selbst eine oder mehrere jener Komponenten besitzt (z.B. es sind meine Gefühle), oder
- (3) man glaubt, dass eine oder mehrere jener Komponenten innerhalb des Selbst angesiedelt sind (z.B. meine Gefühle gehören zu mir), oder
- (4) man denkt, dass sich das Selbst in einer oder mehreren jener Komponenten widerspiegelt (z.B. mein Selbst spiegelt sich in meinen Gefühlen wider).

Wie auch immer die Identifikation beschaffen ist – die prozesshafte (bedingte und vergängliche) Natur all der Komponenten, an denen man anhaften kann, steht im krassen Widerspruch zum unveränderlichen grundlegenden Konzept von der Identität der eigenen Person. Dieser Widerspruch führt zu Leiden und Unzufriedenheit, denn wenn sich Teile des eigenen Selbstkonzeptes verändern, führt dies zu großer Verunsicherung, Angst und Stress. Der Mensch muss immer wieder leiden, wenn er an einer bedingten oder vergänglichen oder sich verändernden Sache anhaftet, weil sie einen Teil seines Selbstbildes darstellen. Je mehr ein

Mensch an etwas anhaftet, desto stärker wird sein Leid sein. Dies kann man sich sehr lebhaft an folgender Situation verdeutlichen: Was geht in Ihnen vor, wenn Sie eine tote Katze auf der Straße liegen sehen? Und was geht in Ihnen vor, wenn Sie Ihre eigene Katze tot auf der Straße liegen sehen? Zur Verdeutlichung dieses Zusammenhangs folgen Auszüge aus dem Mahapunnama Sutta (MN 109) und dem Upaadaaparitassana Sutta (SN 22.7 III 15):

„'May I be of such form in the future! May I be of such feeling in the future! May I be of such perception in the future! May I be of such volitional formations in the future! May I be of such consciousness in the future!' Thus, monk, there can be diversity in the desire and lust for the five aggregates subject to clinging'”

MN 109 (Übersetzung nach Bodhi, 2005, p.339)

„And how, monks, is there agitation through clinging?
Here, monks, the uninstructed worldling³⁵ (...) regards body as the self,
or self as possessing a body,
or the body as being in the self,
or the self as being in the body.

Change occurs to this man's body (...).
With the change and alteration of his body, his consciousness becomes preoccupied with bodily change.
Due to this preoccupation with bodily change, worried thoughts arise and persist with the bodily change remains obsessing his mind.
Because his mind is obsessed, he is frightened, distressed and anxious, and through clinging he becomes agitated.”

SN 22.7; III 15 (Übersetzung nach Bodhi, 2005, p. 33-34 und Walshe, 2007)³⁶

Die Vorstellung, das Selbst stünde in einer Beziehung zu den fünf Komponenten weltlicher Erfahrung, wird hauptsächlich durch die Einsicht in die Vergänglichkeit und Bedingtheit überwunden (übrig bliebe im obigen Beispiel die Einsicht: da sind Gefühle). Das Selbst als psychisches Konstrukt wird somit aufgelöst und bietet damit keine Angriffsfläche mehr für Anhaftung und Emotionen.

„The five aggregates, monks, are anicca, impermanent; whatever is impermanent, that is dukkha, unsatisfactory; whatever is dukkha, that is without attaa, self. What is without self, that is not mine, that I am not, that is not my self. Thus should it be seen by perfect wisdom as it really is. Who sees by perfect

³⁵ Person, die in die weltlichen Geschehnisse verstrickt und noch nicht mit der buddhistischen Lehre in Kontakt gekommen ist

³⁶ Um die Verständlichkeit der Übersetzung für Personen ohne buddhistischen Hintergrund zu maximieren, wurden die beiden Übersetzungen integriert

wisdom, as it really is, his mind, not grasping, is detached from taints; he is liberated."

SN 22.45 (nach Thera, 2006)

Genau wie das Verlangen führen auch Anhaftungen zu einseitigen und fehlerhaften Interpretationen über die Welt und damit bei einer Konfrontation mit nicht übereinstimmenden Informationen letztendlich zu Leid. Auch Anhaftungen führen zu selektiver Wahrnehmung und den eigenen Ansichten entsprechenden Situationsinterpretationen. Das Selbstbild bedrohende Informationen werden ausgeblendet: Aspekte, die die eigenen Überzeugungen von dem, was die eigene Person ausmacht, erschüttern könnten, werden schlicht nicht wahrgenommen.

Viele Emotionen, vor allem Ängste, entstehen, weil sich die Objekte, an denen man anhaftet (und die damit Teile der eigenen Identität sind), verändern. Durch die Einsicht, dass da kein dauerhaftes Selbst existiert, verlieren diese Veränderungen ihren Schrecken. Trotz des Zusammenbruchs eines kognitiv verwurzelten Selbstkonzeptes bleibt allerdings bis zur endgültigen ‚Erleuchtung‘ die grundlegende Wahrnehmung eines Ichs, welches zwar bedingt ist, aber trotzdem zu diesem Zeitpunkt identifizierbar getrennt von dieser Welt existiert, bestehen.

„Der Buddha erklärte: „Wenn ich sage, dass Ananda zum Betteln ins Dorf geht, ist mir klar, dass die leeren, dahinschwindenden Vorgänge von Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gedanke und Bewusstsein ins Dorf gehen, der Bequemlichkeit halber aber benutze ich den Begriff ‚Ananda‘.“

Kornfield, 2008, Kapitel 6

Zusammenfassend lindern Gleichmut und Einsicht Leid, indem sie (1) das Verlangen nach positiven und die Ablehnung von negativen Erfahrungen vermindern, (2) das normalerweise relativ starre Selbstkonzept aufweichen und (3) fehlerhafte bzw. einseitige Situationsinterpretationen reduzieren. Im Folgenden sollen einige Aussagen aufgeführt werden, die in der buddhistischen Literatur über die Entstehung von Gleichmut und Einsicht gemacht werden.

5.4.2. ENTSTEHUNG VON GLEICHMUT

Im Buddhismus wird die Praxis der Meditation aufgenommen, um den Geist zu stabilisieren, sowie innere Ruhe und Stille zu fördern, kurz: Gleichmut zu entwickeln. Die Meditationspraxis ist also ein wichtiger Aspekt bei der Entwicklung von Gleichmut und soll dabei helfen, den automatisch ablaufenden Gedankenstrom zu kontrollieren um die Möglichkeit zu erhalten, unheilvollen Geisteszuständen vorzubeugen oder sie durch heilvolle Geisteszustände

zu ersetzen. Es werden zahlreiche Meditationsarten gegen die verschiedensten unheilsamen Geisteszustände vorgeschlagen, z.B. Achtsamkeit auf den Atem gegen Unruhe, Liebende-Güte-Meditation gegen Böswilligkeit oder die Meditation über die unattraktive Natur des Körpers gegen Sinneslüste.

Die Entwicklung von Gleichmut geht (unabhängig von der Entwicklung von Einsicht) mit der Unterdrückung der sogenannten „5 Hindernisse“ einher (SN46:55; Übersetzung durch Bodhi, 2005). Die fünf Hindernisse für das Entwickeln von Gleichmut³⁷ sind:

- (1) Sinneslust,
- (2) Böswilligkeit,
- (3) Stumpfheit und Schläfrigkeit,
- (4) Ruhelosigkeit und Reue, sowie
- (5) Zweifel.

Ein besonders wichtiger Punkt bei der Entwicklung von Gleichmut ist die Unterdrückung der Sinneslust. Die sinnlichen Erfahrungen erfolgen durch die sechs Sinnesorgane, die zur Wahrnehmung unterschiedlicher Eigenschaften von Objekten dienen: die Augen zur sensorischen Wahrnehmung von visuellen Reizen (Formen), die Ohren zur sensorischen Wahrnehmung von auditiven Reizen (Geräuschen), die Nase zur sensorischen Wahrnehmung von olfaktorischen Reizen (Gerüchen), die Zunge zur sensorischen Wahrnehmung von gustatorischen Reizen (Geschmäckern), der Körper (im Westen sagt man auch die Haut) zur sensorischen Wahrnehmung taktiler Reize und der Geist zur Wahrnehmung mentaler Phänomene (z.B. Gedanken, aber auch das Bewusstsein über die anderen Sinne; siehe z.B. Dhatusamyutta: SN 14.1; II.140; Übersetzung durch Bodhi, 2005). Wenn es zum Kontakt zwischen einem Sinnesorgan und der entsprechenden Eigenschaft eines Objektes kommt, entsteht ein Gefühl: der Kontakt kann als angenehm, unangenehm oder neutral beurteilt werden. Aufgrund dieser unterschiedlichen affektiven Basisqualitäten, die die Sinneswahrnehmungen mit sich bringen, entwickelt sich ein Verlangen danach, die angenehme Erfahrung andauern oder erneut entstehen zu lassen bzw. die unangenehme Erfahrung zu vermeiden oder zu beenden und stattdessen Erleichterung und Ablenkung in angenehmen Erfahrungen zu suchen. Das Verlangen bezieht sich auf die Erfahrung bestimmter Arten von Formen, Geräuschen, Gerüchen, Düften, Geschmäckern, tastbaren Objekten und mentalen Phänomenen, wie Fantasien, mentalen Vorstellungen, abstrakten Ideen und intellektuellen Belohnungen (Bodhi, 2005). Die Erfahrungen, die man durch die Sinne macht, werden im ungeschulten Geist also zum Auslöser für die Gier nach angenehmen Erfahrungen und die

³⁷ Diese fünf Hindernisse gelten auch für das Erlangen von Einsichten. In diesem Fall reicht es aber nicht, diese psychischen Zustände zu unterdrücken, sondern sie müssen vollständig ausgelöscht sein, sodass nicht einmal mehr Tendenzen in diese Richtung entstehen.

Ablehnung von unliebsamen Erfahrungen. Man kann darum schlussfolgern, dass kein Verlangen entsteht, wenn affektiv getönte Sinneserfahrungen nicht gemacht werden. Aus diesem Grunde wird die Enthaltung von möglichst vielen sinnlichen Erfahrungen als ein wichtiges Element auf dem Weg zur Überwindung des Verlangens empfohlen. Ist dies nicht möglich oder gewollt, sollte sich der Praktizierende ständig bewusst darüber sein, welche Freude und welches Vergnügen ihm die sinnlichen Erfahrungen bereiten; weiters sollte er die Gefahr dieser angenehmen Sinneserfahrungen im Blick behalten: ihre vergängliche, vielseitig bedingte und niemals vollständig befriedigende bzw. letztendlich immer leidbringende Natur; und letztendlich sollte er nie vergessen, dass der Ausweg aus dem Leid darin besteht, das Verlangen nach dieser bestimmten Erfahrung zu beseitigen.

5.4.3. ENTSTEHUNG VON EINSICHT

Auch für die Entstehung von Einsichten ist die Meditationspraxis ein begünstigender Faktor. Die meisten Meditationstechniken münden in tiefen Entspannungszuständen bis hin zu veränderten Bewusstseinszuständen (sog. *Jhanas*), in denen der Praktizierende in der Konzentration vollkommen durch das Meditationsobjekt absorbiert wird. Es werden mehrere Stufen der Konzentration unterschieden³⁸:

- (1) Durch den Rückzug von externen Sinnesempfindungen und von unheilvollen inneren Qualitäten wird der Meditierende vollständig von Begeisterung und Vergnügen erfasst. In diesem Zustand beurteilt und denkt der Meditierende aber noch in gerichteter Form. Er erfährt also körperliche und geistige Freude, negative Emotionen werden nicht mehr aufgebaut, und automatische Gedanken entstehen nicht mehr.
- (2) Danach verebben gerichtete Gedanken und Beurteilungen. Dadurch kommt es zu Begeisterung und Vergnügen, die in einer Gemütsruhe und Gelassenheit wurzeln. Das Bewusstsein ist in diesem Zustand vollständig gesammelt. In diesem noch stärker konzentrierten Zustand hört also jegliches konzeptuelles Denken auf.
- (3) Danach verblassen die intensiven positiven Gefühlszustände und es bleiben Gleichmut, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und ein Gefühl von Freude mit dem Körper. Das überschwängliche Glücksgefühl weicht also einem feineren, aber grundlegenderem Gefühl der Glückseligkeit.
- (4) Im nächsten Schritt verschwinden Freude und Stress. Es entstehen purer Gleichmut und Achtsamkeit, sowie „weder-Freud-noch-Leid“, Sitzen mit reinem, blankem Bewusstsein. Das bedeutet nun letztendlich, dass alle Freude verschwindet und reiner Gleichmut übrig bleibt.

³⁸ Die ersten 4 Jhanas repräsentieren den 8. Teil des Edlen Achtfachen Pfades. Die darauffolgenden Stufen werden formlose Erreichungen genannt. Die folgenden Erläuterungen der Jhanas folgen SN 28:1-9; III 235-38 und AN 5.28 in der Übersetzung durch Bodhi (2005).

- (5) Auf den folgenden Stufen werden nach und nach verschiedene Wahrnehmungen überwunden, die ganz grundsätzlich für die kognitive Organisation sind. Zuerst werden die Wahrnehmung von Form bzw. Körperlichkeit und die unterscheidende Wahrnehmung überwunden, wodurch ein Gefühl der Unendlichkeit des Raumes entsteht. Nach der Überwindung der Raumwahrnehmung entsteht ein Gefühl des unendlichen Bewusstseins. Nach der Überwindung der Wahrnehmung des Bewusstseins entsteht ein Gefühl, dass „da nichts ist“. Nach der Überwindung des Gefühls der Nichtsheit gibt es für den Meditierenden nichts Unterscheidbares mehr, auch keine wahrnehmende Instanz, die über das reine Gewahrsein hinausgeht (als weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung bezeichnet). Wenn dieser Zustand überwunden wird, lösen sich Wahrnehmung und Gefühl vollkommen auf.

Man kann also zusammenfassen, dass während der Meditation zuerst automatische Gedanken und starke negative Gefühle, dann gerichtete Gedanken, dann starke positive Gefühle und letztendlich auch schwache positive und negative Gefühle verschwinden und anschließend Schritt für Schritt die abgrenzende Selbstwahrnehmung, die für unser normales Selbstkonzept grundlegend ist, aufgegeben wird.

Die extrem erhöhte Konzentrationsfähigkeit ist eine Voraussetzung für die Entwicklung von Einsicht in die wahre Natur der Phänomene. Ein begünstigender, aber nicht notwendiger Faktor für die Entwicklung dieser starken Konzentration ist ein hohes Maß an Gleichmut. Entsprechend wird klassischerweise davon ausgegangen, dass ein Meditierender zuerst Gleichmut und danach Einsicht erlangt³⁹. Praktizierende mit einem sehr hohen Ausgangslevel an kognitiven Fähigkeiten können Einsicht auch ohne die vorherige Entwicklung von Gleichmut erlangen. Manche Vertreter der Vipassana-Bewegung vertreten aber die Ansicht, dass auch diese Personen an einem außergewöhnlichen Maß an Konzentration arbeiten müssen, bevor die letzte Einsicht zur Erlangung der Befreiung erreicht werden kann (z.B. Bodhi, 2005).

Zu den weiteren Ursachen und Bedingungen für die Entwicklung von Einsicht zählen neben der Suche nach einem Lehrer, der direkte Unterstützung bietet, moralischer Disziplin⁴⁰, Meditation, Anstrengung und der Kontemplation der fünf Aggregate auch das konzeptuelle

³⁹ Neben diesem Verlauf werden aber noch drei andere postuliert: (1) erst Einsicht, dann Gleichmut; (2) alternierende Fortschritte in Gleichmut und Einsicht und (3) plötzlicher Durchbruch zur Weisheit (Bodhi, 2005)

⁴⁰ Als Weg zur Erreichung des Nibbana wird der Edle Achtfache Pfad beschrieben. Im Grunde werden acht Aspekte aufgezeigt, in denen sich der Praktizierende vervollkommen soll (siehe **Kapitel 1**). Diese acht Aspekte können in drei aufeinander aufbauende Bereiche unterteilt werden: moralische Disziplin, Meditation und Weisheit. Meditation ist nur einer dieser drei Bereiche, und es erscheint fraglich, inwieweit sie das volle Potential ihrer Wirkungen ausschöpfen kann, wenn die anderen beiden Bereiche vernachlässigt werden. Vielmehr ist davon auszugehen, dass Meditation ihr volles Potential nur entfalten kann, wenn sie zusammen mit moralischer Disziplin und Techniken zur Entfaltung von Weisheit praktiziert wird. Ethische Disziplin gilt dabei als Fundament der buddhistischen Praxis.

Lernen der Lehre Buddhas, indem man sie kennenlernt, memorisiert, rezitiert, untersucht und dann erfahrungsmäßig durchdringt.

„He has learned much, remembers what he has learned, and consolidates what he has learned. Such teachings that are good in the beginning, good in the middle, and good in the end, with the right meaning and phrasing, and which affirm a spiritual life that is perfectly complete and pure – such teachings as these he has learned much of, memorized, recited verbally, investigated with the mind, and penetrated well by view. This is the fifth cause and condition for obtaining the wisdom fundamental to spiritual life.”

AN8:2; Übersetzung durch Bodhi (2005)

5.4.4. FOLGEN VON GLEICHMUT UND EINSICHT

Die Entwicklung von Gleichmut und Einsicht führt dazu, dass verschiedene psychische Zustände verschwinden: Gleichmut mildert einige ab, Einsicht bringt sie vollständig zum Verschwinden. Das rückstandslose Verschwinden der folgenden psychischen Zustände⁴¹ ist gleichbedeutend mit der endgültigen Befreiung (siehe AN 10.13; Übersetzung durch Thanissaro, 2010): das falsche Verständnis von Regeln und Ritualen, Zweifeln, sinnliches Verlangen, Böswilligkeit, Ruhelosigkeit, der Wunsch nach körperlicher Existenz, der Wunsch nach geistiger Existenz, die Überzeugung von einem Überdauernden mit den sinnlichen Fähigkeiten in Verbindung stehendem Ich, die Vorstellung, dass man ist, und Unwissenheit.

5.4.5. ZUSAMMENFASSUNG

In den buddhistischen Schriften werden Gleichmut und Einsicht als intendierte Wirkungen der Meditation genannt. Unter verschiedenen Bezeichnungen und an verschiedenen Stellen wird beschrieben, dass eine weniger starke emotionale und kognitive Reaktion auf Situationen, die mit Gewinn/Verlust, Ruhm/Bloßstellung, Lob/Tadel, sowie Freud/Leid verbunden sind, angestrebt wird. Damit erlauben die buddhistischen Schriften eine Präzisierung unseres bisherigen Gleichmut-Verständnisses. Während in den Interviews von einem Nachlassen oder Ausbleiben emotionaler Aktivität berichtet wurde, kann diese Reduktion nun auf bestimmte Situationen bezogen werden. Entsprechend sollte sich die emotionale Aktivität, die nicht mit diesen 4 Dimensionen in irgendeinem Zusammenhang steht, durch Meditation auch nicht verändern. Die vier Dimensionen Gewinn/Verlust, Ruhm/Bloßstellung, Lob/Tadel, sowie Freud/Leid stellen dabei für die Menschen die Bewertungsgrundlage von Situationen dar und

⁴¹ Diese Aspekte sind in der buddhistischen Literatur als „die zehn Fesseln“ bekannt. Diese Bezeichnung wurde gewählt, weil diese Aspekte den Menschen entsprechend der buddhistischen Annahmen an die irdische Existenz binden.

spiegeln sich entsprechend in der Erfahrung der Person durch das Verlangen danach, so oft und lang wie nur möglich positiv bewertete sinnliche Erfahrungen zu machen und als negativ bewertete Erfahrungen so schnell wie möglich zu beenden, ganz zu vermeiden oder zu verhindern. Ist Gleichmut entwickelt, lassen diese Bestrebungen nach.

Die buddhistischen Schriften halfen nicht nur das Gleichmuts-Verständnis zu präzisieren. Auch in Bezug auf die Einsichten konnten Erkenntnisse hinzugewonnen werden. Insbesondere zum Inhalt der meditativen Einsichten finden sich zahlreiche Hinweise. So kann man davon ausgehen, dass jene als erfahrungsbasiert bezeichneten Einsichten beispielsweise Veränderungen des Selbstbildes und der Selbstwahrnehmung zum Inhalt hatten: man identifiziert sich nicht mehr mit seinem Körper, seinen Gefühlen, seinen Wahrnehmungen, seinem Willen oder seinem Bewusstsein, wie das die meisten Menschen tun. Weitere Einsichten – die auch als Basis für die Veränderungen des Selbst dienen – sind beispielsweise die Einsicht in die drei Merkmale von allem, was ist (Vergänglichkeit, Bedingtheit/Nicht-Selbst, Unzulänglichkeit), oder Einsicht in die Existenz des Leidens, in sein Entstehen, sein Vergehen und seine endgültige Auflösung. Auch die Fähigkeit zur Unterscheidung von Heilsamem und Unheilsamem gehört in den Bereich der Einsichten.

Einsichten und Gleichmut sind in den buddhistischen Schriften viel stärker miteinander verbunden, als in den Interviews deutlich wurde. Sie stehen in wechselseitiger Beziehung: oft wird Gleichmut als Voraussetzung für Einsicht genannt, da sie die Grundlage für die starke Konzentration bildet, die für das Erlangen von Einsichten notwendig ist. Andererseits wird an vielen Stellen deutlich, dass die Einsichten Anhaftungen und damit Verlangen abmildern, was wiederum zu Gleichmut führt.

Über die Entstehung von Gleichmut wurde in den betrachteten Texten nicht sehr viel Information gefunden. Deutlich wurde nur, dass er eine Folge der Meditation ist und – wie eben erläutert – auch durch das Erlangen bestimmter Einsichten entsteht. Im Gegensatz dazu sind in der buddhistischen Literatur verschiedene Bedingungen für das Erlangen von Einsichten definiert: ein Lehrer, der direkte Unterstützung bietet, moralische Disziplin, Meditation, Anstrengung, Kontemplation und die eingehende Beschäftigung mit der Lehre Buddhas.

In den buddhistischen Schriften ist die Verwirklichung vollkommenen Gleichmuts und vollkommener Einsicht gleichbedeutend mit dem Nibbana bzw. der Befreiung vom Leid. Entsprechend können keine weiteren Folgen benannt werden. Für ein wissenschaftliches Modell könnte aber von Interesse sein, welche psychischen Veränderungen mit dem Entwickeln von Gleichmut bzw. dem Erlangen einzelner Einsichten verbunden sein könnten. Gleichmut sollte damit einhergehen, dass der Praktizierende weniger Verlangen nach positiven Sinneserfahrungen hat, entsprechend weniger Willensregungen spürt (weniger häufig etwas Bestimmtes möchte), sowie seltener Emotionen spürt, die mit den vier oben genannten

Dimensionen verbundenen sind. Dazu gehören auch Regungen von Böswilligkeit anderen Personen gegenüber. Daneben sollten folgende psychische Zustände seltener, kürzer oder weniger intensiv auftreten: Stumpfheit, Schläfrigkeit, Ruhelosigkeit, Reue und Zweifel. Die gleichen Begleiterscheinungen sind auch durch das Erlangen von Einsichten zu erwarten. Zusätzlich sollten sich einerseits bestimmte Vorstellungen und Überzeugungen (z.B. von einem überdauernden Ich, das in irgendeiner Verbindung zu den sinnlichen Fähigkeiten steht; von einer eigenen Existenz) und andererseits bestimmte Wünsche und Bedürfnisse (z.B. nach körperlicher oder geistiger Existenz) verändern.

Kapitel 6

Das PROMISE-Modell

Die Integration der gesammelten Informationen aus westlichen Publikationen,
qualitativem Forschungsprozess und buddhistischen Schriften

6. DAS PROMISE-MODELL: EIN MODELL ÜBER DIE WIRKMECHANISMEN DER MEDITATION ZUR STÄRKUNG VON GLEICHMUT UND EINSICHT

6.1. HINTERGRUND: EIN INTEGRIERENDES MODELL ÜBER DIE SCHRITTE DER MEDITATIVEN VERÄNDERUNG

Da eine qualitative Studie immer auf subjektiven Urteilen der Befragten beruht und die Ergebnisse daher immer davon abhängig sind, was von den Befragten wahrnehmbar, zugänglich und explizierbar ist, ist es von großer Wichtigkeit, die Ergebnisse zu überprüfen. Die erste Überprüfung bestand in der theoretischen Triangulation mit den originalen buddhistischen Schriften. Dieser Abgleich ergab ein hohes Maß an Übereinstimmung, allerdings auch einige Unterschiede. Die Definition von Gleichmut konnte präzisiert und mögliche Inhalte der meditativen Einsichten expliziert werden. Weitere Einflussfaktoren auf die Entwicklung von Einsichten wurden identifiziert, z.B. moralische Disziplin oder das intensive Studium buddhistischer Literatur. Die meisten konkreten Wirkmechanismen, die durch die Befragten genannt wurden, konnten nicht mit buddhistischer Literatur untermauert werden. Das kann einerseits daran liegen, dass detaillierte Wirkmechanismen nicht überliefert wurden, weil der Fokus der buddhistischen Lehren eher auf der Ermöglichung einer eigenen Erfahrung als deren theoretischer Erklärung liegt. Andererseits wurde bisher nur ein gewisser Teil der buddhistischen Lehren bereits ins Deutsche oder Englische übersetzt und es ist möglich, dass aus diesem Grund entsprechende Aussagen nicht gefunden wurden. Widersprüche zwischen den Aussagen der befragten Praktizierenden und der buddhistischen Literatur wurden nicht identifiziert. Für weitere Überprüfungen, z.B. in Form von repräsentativen quantitativen Untersuchungen ist es notwendig, konkrete Hypothesen aufzustellen. Zu diesem Zweck möchte ich in diesem Kapitel ein integratives Modell vorstellen, das das Modell der subjektiv wahrnehmbaren und erinnerbaren Effekte der Meditation in **Kapitel 5.2** um die Aussagen aus den buddhistischen Schriften aus **Kapitel 5.4** und um Ideen aus den westlichen Ansätzen aus **Kapitel 4** erweitert. Das Modell soll in der hier entwickelten Form für die beiden Haupttypen der Achtsamkeitsmeditation (konzentrierte und Einsichtsmeditation) sowie deren direkten Kontext (z.B. das Vorhandensein eines Lehrers) gelten. Nach einer Zusammenfassung des integrierten

Modells, das im Folgenden *PROMISE*-Modell (Acronym für „Process of meditation leading to insight and serenity“) genannt werden soll, werden daraus einige empirisch prüfbare Hypothesen abgeleitet und im folgenden Kapitel überprüft.

6.2. ZUSAMMENFASSUNG DES INTEGRIERENDEN *PROMISE*-MODELLS

Das entwickelte Modell gliedert sich grob in 2 Ebenen: der meditative Veränderungsprozess (was verändert sich?) und die Wirkmechanismen, die die Schritte des Prozesses miteinander verbinden (wodurch verändert es sich?). Der Veränderungsprozess beinhaltet eine Abfolge jener Variablen, die durch die Meditationspraxis verändert werden, und umfasst fünf Schritte. Der erste Schritt beinhaltet mögliche Verhaltensweisen, die von vielen Meditierenden ausgeführt werden und damit im engeren oder weiteren Sinne als ‚buddhistische Praxis‘ gelten können. Aufgelistet sind neben den direkten (Haupt-)Meditationsarten auch praxisvertiefende Verhaltensweisen. Nicht jede der hier aufgelisteten Komponenten muss von jedem Praktizierenden in Anspruch genommen werden. Da jede der Komponenten in Richtung Gleichmut und Einsicht wirkt, sollten die Effekte aber insgesamt stärker ausfallen, wenn eine Praxis mehr Komponenten umfasst. Der zweite Schritt des Veränderungsprozesses beinhaltet, welche meditationsartübergreifenden Bewusstseinszustände während der Meditation eingenommen werden – je nach Meditationsart in unterschiedlichem Ausmaß. Während Schritt 2 des Veränderungsprozesses beinhaltet, was psychisch während des Meditierens passiert, finden sich nun in Schritt 3 die ersten *langfristigen* Wirkungen: Fähigkeitsverbesserungen, die auf das regelmäßige Meditieren zurückzuführen sind. Sie werden als proximale Wirkungen bezeichnet, weil sie direkt aus der Tätigkeit des Meditierens heraus entstehen. Durch die psychischen Zustände in Schritt 2 und/oder die Fähigkeitsverbesserungen in Schritt 3 (die beiden Schritte hängen ja in hohem Maße zusammen) werden nun verschiedenste Prozesse angestoßen, die zu den Hauptwirkungen der Meditation führen: Gleichmut und Einsicht. In der Analyse buddhistischer Schriften wurde deutlich, dass Achtsamkeitsmeditation diese beiden Wirkungen explizit zum Ziel hat. Deshalb werden sie im Folgenden auch als intendierte Wirkungen bezeichnet (Schritt 4). Diese Wirkungen finden nun durch verschiedene messbare Veränderungen Ausdruck (Schritt 5). Da diese Veränderungen durch Gleichmut und Einsicht vermittelt werden, werden sie als distale Effekte bezeichnet. **Abbildung 6.1** zeigt die Schritte des meditativen Veränderungsprozesses und deren konkrete Ausgestaltung überblicksmäßig. Neben der Beschreibung der einzelnen Teile des meditativen Veränderungsprozesses besteht der entscheidende Beitrag des Modells in der Identifikation einer Reihe verschiedener Wirkmechanismen, die die Entwicklungen von einem zum nächsten Schritt erklären können. Im Folgenden sollen zuerst die einzelnen Schritte des Veränderungsprozesses näher erläutert werden, anschließend werden die sie verbindenden Wirkmechanismen beschrieben.

PROMISE-Modell („Process of meditation leading to insight and serenity“)

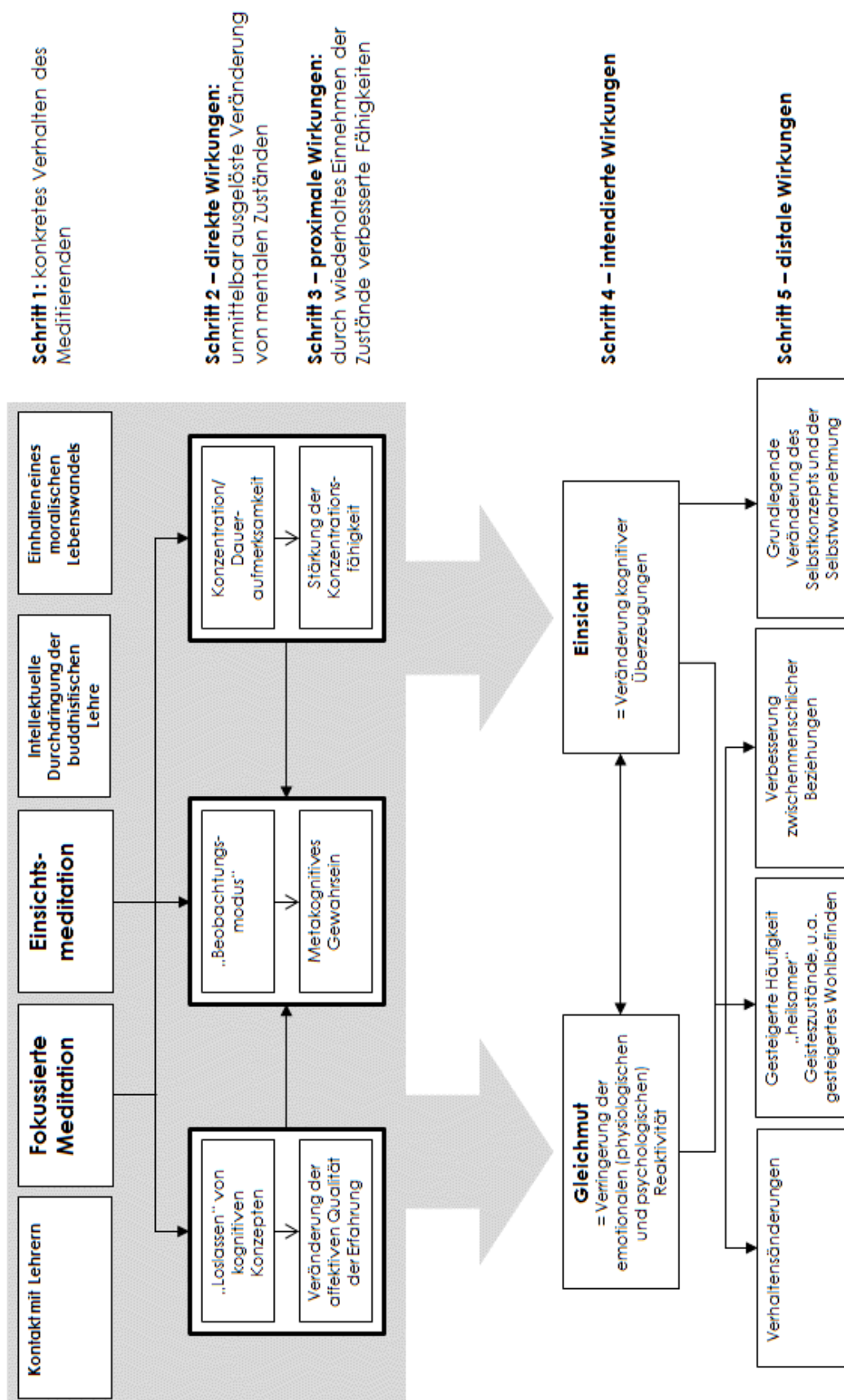


Abbildung 6.1 PROMISE-Modell („Process of meditation leading to insight and serenity“): ein integrierendes Modell über die Wirkmechanismen von Meditation. Anmerkung: Zur besseren Übersichtlichkeit sind nur jene Pfade abgebildet, die von der formalen Meditationspraxis ausgehen.

6.2.1. DIE SCHRITTE DES MEDITATIVEN VERÄNDERUNGSPROZESSES

Schritt 1: Verhaltenskomponenten buddhistischer Praxis. Das PROMISE-Modell beginnt mit der Beschreibung des konkreten Verhaltens eines Meditierenden. Dieses besteht neben der Übung verschiedener Meditationstechniken, die in das Spektrum der fokussierten Meditationstechniken und Meditationen zur Erlangung von Einsicht gruppiert werden können, aus der intellektuellen Beschäftigung mit buddhistischen Lehren, einem auf ethisch-moralischen Prinzipien gründenden Lebensstil und dem persönlichen oder indirekten Kontakt mit Personen, die die buddhistische Lehre vertreten (indirekt meint beispielsweise durch Videos oder Bücher vermittelt). Meist beginnt der Praktizierende mit der Praxis einer Meditationstechnik aus dem konzentrativen Spektrum („Samatha“, siehe **Kapitel 3**). Dies entspricht sowohl den Empfehlungen in den Schriften als auch vorwiegend dem tatsächlichen Vorgehen in der Praxis.

Schritt 2: Veränderung mentaler Zustände durch die Meditation. Im zweiten Schritt werden die unmittelbar durch die Meditationstechniken ausgelösten mentalen Zustände aufgeführt. Fokussierte Meditationsmethoden kennzeichnen sich vorwiegend durch Konzentration, aber zu einem gewissen Teil auch durch das Beobachten der eigenen Erfahrungen („Beobachtungsmodus“, siehe **Kapitel 5**) und das „Loslassen“ von kognitiven Konzepten, wie Erwartungen, Bewertungen und Überzeugungen⁴². Die vielfältigen Meditationstechniken, die unter dem Begriff Einsichtsmeditation zusammengefasst werden, kennzeichnen sich hingegen in viel stärkerem Maße durch das Beobachten der eigenen Erfahrungen sowie das „Loslassen“ kognitiver Konzepte und beinhalten keine objektgerichtete Konzentration.

Schritt 3: proximale Effekte (Fähigkeitsverbesserungen). Die drei in Schritt 2 aufgeführten Charakteristika buddhistischer Meditationspraxis (Konzentration, Beobachten der eigenen Erfahrung und das Loslassen von kognitiven Konzepten) führen zu einer Verbesserung bestimmter Fähigkeiten. Diese Fähigkeitsverbesserungen können als proximale Wirkungen der Meditation verstanden werden. Die häufigen konzentrativen Zustände führen zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit. Dies führt dazu, dass das Meditationsobjekt vom Praktizierenden anhaltender im Geist präsent gehalten werden kann. Das Meditationsobjekt kann nun beispielsweise ein Mantra oder Koan sein, es ist aber im Buddhismus häufig der Atem oder der gegenwärtige Moment. Diese ständige Erinnerung an das Meditationsobjekt ist Achtsamkeit in ihrem eigentlichen buddhistischen Verständnis. Bezieht man Achtsamkeit auf den

⁴² Im PROMISE-Modell werden die drei in den Interviews dargestellten inneren Haltungsmuster (Offenheit, Akzeptanz, Loslassen) unter der Bezeichnung Loslassen zusammengefasst. Jedes Muster enthält einen Aspekt des Loslassens: (1) echte Offenheit benötigt das Loslassen von Erwartungen, Annahmen, Ideen und Konzepten, (2) Akzeptanz bedeutet das Loslassen von Bewertungen und (3) Loslassen, wie es bisher genutzt wurde – d.h. Loslassen im engeren Sinne – meint das Loslassen der mit der vergangenen Erfahrungen einhergehenden mentalen Phänomene.

gegenwärtigen Moment, kommt man auch jenem Verständnis nahe, welches im Westen als Achtsamkeitskonstrukt verbreitet ist (nichtwertende, ungeteilte Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, in Form von sensorischen und mentalen Eindrücken). Zusammenfassend heißt das, dass die verbesserte Konzentrationsfähigkeit eine längerdauernde Achtsamkeit begünstigt. Die Übung, kognitive Konzepte loszulassen, führt mit der Zeit zur Fähigkeit, die affektive Qualität der Erfahrung zu verändern. Außerdem kann argumentiert werden, dass sich aus der Fähigkeit des Loslassens von überdauernden Konzepten, sowie aktuellen Gedanken und Emotionen die Möglichkeit entwickelt, sich seinem Meditationsobjekt oder dem gegenwärtigen Moment wieder zuzuwenden. Entsprechend kann das Loslassen als weitere Voraussetzung für Achtsamkeit aufgefasst werden. Das häufige Beobachten („Beobachtungsmodus“) der eigenen Erfahrungen führt zu einer Stärkung des metakognitiven Gewahrseins (siehe **Kapitel 6**). Tauchen während der Meditation Gedanken oder Gefühle auf, nimmt der Praktizierende diese zur Kenntnis und lässt sie dann – wie eben beschrieben – ziehen. Dieses Erkennen benötigt ein Heraustreten aus der Ich-Perspektive des erlebten Erfahrungsstroms (Ich bin so wütend) hin zu einer Erzählerperspektive (Da ist Wut), was den Aspekt der Dezentrierung repräsentiert, der in zeitgenössischen Achtsamkeitsmodellen häufig bereits inkludiert ist.

Schrift 4: intendierte Hauptwirkungen (Gleichmut und Einsicht). Jene Wirkungen, die sowohl in der buddhistischen Philosophie als auch entsprechend der Wahrnehmung der Praktizierenden als Hauptwirkungen von Meditation gelten, sind Gleichmut und Einsicht. Unter Gleichmut wird eine gedämpfte physiologische und psychologische Reaktivität verstanden. Sie bezieht sich auf die jeweils verringerte Häufigkeit, Dauer und Intensität erlebter Emotionen (siehe Ergebnisse der Interviews, **Kapitel 5.2**). Aus den buddhistischen Schriften lässt sich ableiten, dass die emotionalen Reaktionen insbesondere in jenen Situationen geringer ausfallen sollten, in denen Gewinn oder Verlust, Ruhm oder Bloßstellung, Lob oder Tadel, sowie Freud oder Leid eine Rolle spielen, da das Verlangen nach angenehmen Erfahrungen und der Widerstand gegenüber unangenehmen Erfahrungen abgeschwächt werden. Als Einsichten werden Veränderungen kognitiver Überzeugungen bezeichnet, die mit einem subjektiven Gefühl des Verstehens und häufig auch mit Veränderungen in der Wahrnehmung, im Urteilsvermögen und/oder im Verhalten einhergehen. Ein Beispiel für eine solche Einsicht könnte die Veränderung von der Überzeugung „Wenn ich meinen gut bezahlten Job verliere, bin ich nichts mehr wert“ hin zu „Wer oder was ich bin, hat nichts damit zu tun, wieviel Geld auf meinem Konto ist“ sein. Inhaltliche Kategorien der sehr individuellen Einsichten sind laut den buddhistischen Schriften unter anderem die Unterscheidung zwischen dem Heilsamen und dem Unheilsamen, Einsicht in die Vergänglichkeit, Bedingtheit und Unzulänglichkeit von allem, was ist, sowie Einsicht in die Existenz des Leidens, in sein Entstehen, sein Vergehen und seine Auflösung. Als besonders wichtig können Einsichten in die Natur des Selbst erachtet werden,

durch die sich der Meditierende nicht länger mit seinem Körper, seinen Gefühlen, seinen Wahrnehmungen oder seinem Bewusstsein identifiziert.

Schritt 5: distale Wirkungen. Durch die Entwicklungen in den Bereichen Gleichmut und Einsichten verbessert sich für den Praktizierenden das psychische, soziale und spirituelle Wohlbefinden. Es zeigen sich Veränderungen im Verhalten, insbesondere derart, dass das Verhalten ruhiger und gleichmütiger wird. Zwischenmenschliche Beziehungen werden als angenehmer erlebt. Positive Geisteszustände werden häufiger. Positive oder ‚heilsame‘ Geisteszustände sollen definiert werden als mentale Reaktionsmuster, die in die Kategorien liebende Güte (sich selbst oder einem anderem Wesen Wohlergehen wünschen), Mitgefühl (einem anderen Wesen Freiheit von Leid und Schmerz zu wünschen), wohlwollende Freude (sich für andere zu freuen, egal welche Implikation es für die eigene Person hat) und Gelassenheit (aufmerksam und fürsorglich sein, ohne sich emotional zu verstricken) einordnen lassen. Neben diesen Veränderungen auf verhaltensbezogener, emotionaler und sozialer Ebene finden auch Veränderungen auf kognitiver Ebene statt. Diese folgen aber, anders als die vorher genannten Wirkungen, allein aus den (meditativen) Einsichten. Es handelt sich hierbei um die bereits in einem vorangegangenen Abschnitt beschriebenen Veränderungen des Selbstkonzepts und der Selbstwahrnehmung.

6.2.2. WIRKMECHANISMEN

Die durch die Meditationspraxis ausgelösten Zustände, die durch diese Zustände gestärkten Fähigkeiten, die die formale Meditation flankierenden Verhaltensweisen (moralisches Verhalten, Verbindung zu buddhistischen Lehrern, sowie Beschäftigung mit buddhistischem Gedankengut), sowie konkrete Erlebnisse während der Meditation lösen verschiedene Prozesse aus, die zu den Hauptwirkungen der Meditationspraxis führen: Gleichmut und Einsicht. Im Folgenden werden jene Prozesse, die diese beiden zentralen Wirkungen befördern, nun genauer aufgeführt. Anschließend werden weitere im Modell relevante Wirkmechanismen kurz beschreiben.

Wirkmechanismen für die Entwicklung von Gleichmut. Unter Gleichmut wird eine gedämpfte physiologische und psychologische Reaktivität im Sinne einer verringerten Häufigkeit, Dauer und Intensität erlebter Emotionen verstanden. Verschiedene Prozesse lösen diese emotionalen Veränderungen aus. Zusammenfassend sind sie in **Abbildung 6.2** dargestellt. (1) Durch das absichtsvolle Loslassen von kognitiven Konzepten in Situationen, in denen diese aktiviert werden (z.B. Erwartungen, Überzeugungen, Hoffnungen) wird der im Entstehen begriffenen oder bereits entstandenen Emotion die Bewertungsgrundlage entzogen. Da die

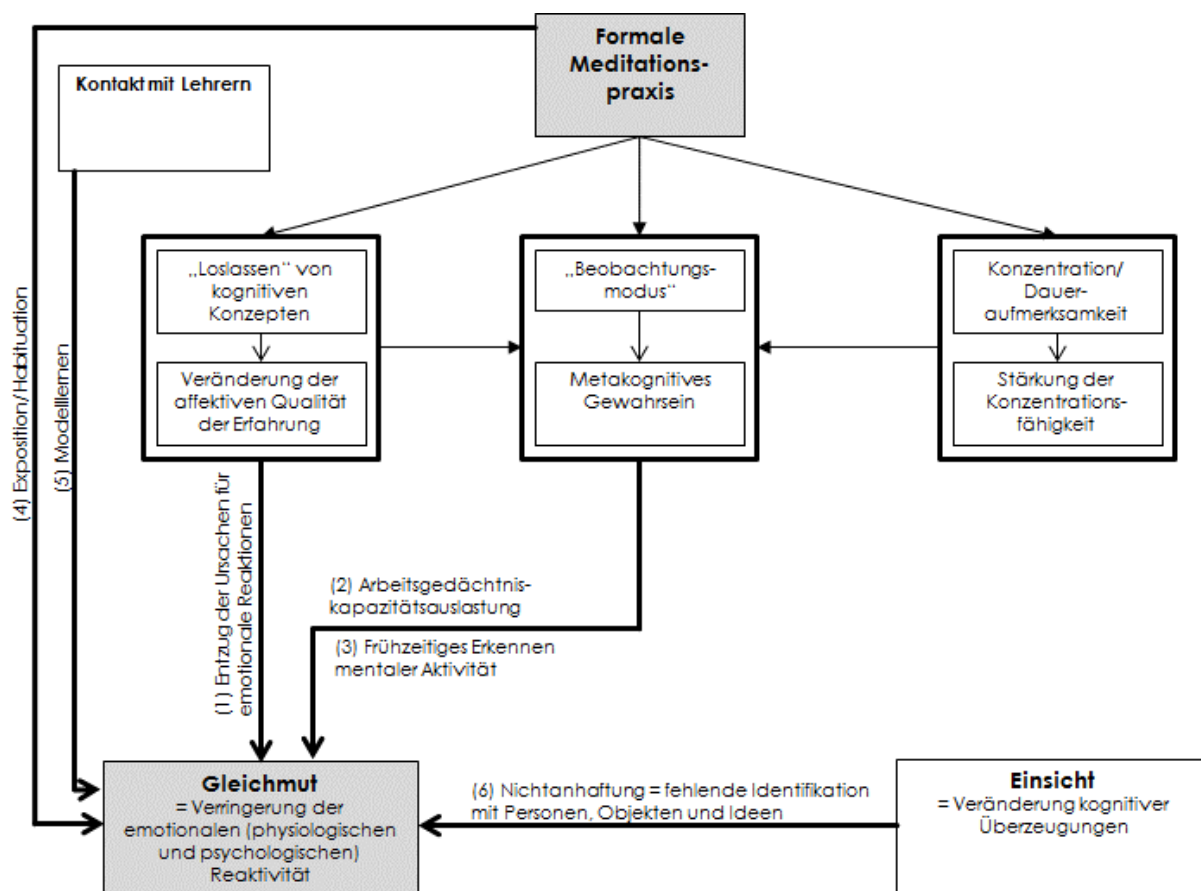


Abbildung 6.2 Graphische Darstellung der Prozesse, die zur Entwicklung von Gleichmut beitragen. Die für diese Darstellung wichtigsten Anfangs- und Zielzustände wurden zur besseren Übersichtlichkeit grau markiert.

Bewertung der Situation grundlegend für die Emotionsentstehung ist (siehe Lazarus & Folkman, 1984), lässt die emotionale Aktivität nach. (2) Momente der Achtsamkeit führen zu einer Auslastung der Arbeitsgedächtniskapazität durch sensorische und mentale (spontan entstehende) Stimuli, wodurch die Entstehung und Weiterverarbeitung von Emotionen gehemmt werden; (3) Verbesserungen des meta-kognitiven Gewahrseins führen zum schnelleren Erkennen von Emotionen und höher-kognitiven mentalen Ereignissen, wodurch die entsprechenden Dämpfungsstrategien (z.B. „Beobachtungsmodus“, „Loslassen“) frühzeitiger angewendet werden können. (4) Während der Meditationssitzungen machen Praktizierende verschiedenste Erfahrungen. Bei einem gewissen Anteil, der auf Grundlage der Interviewergebnisse auf mindestens 30% aller Praktizierenden geschätzt werden kann (siehe auch Lomas et al., 2015), treten mindestens einmal innerhalb der Meditationskarriere extrem intensive Emotionen auf. Die Praktizierenden können diesen Emotionen während der Meditation nicht ausweichen und durchleben – falls sie die Meditation nicht abbrechen – den gesamten Prozess von Emotionsentstehung bis Emotionsende. Die Folgen finden sich auf psychologischer Ebene (das Wissen um die Vergänglichkeit und Aushaltbarkeit sogar

extremster emotionaler Zustände), sowie auf neurophysiologischer Ebene im Sinne einer Extinktion bestehender Assoziationen mit den emotionsauslösenden Gedanken, da negative Konsequenzen nicht eintreten – ja, teilweise auf die negativen emotionalen Erlebnisse sogar Zustände der Freude und Euphorie folgen, die entgegengesetzte Assoziationen aufbauen sollten (Gegenkonditionierung; Jones, 1924). (5) Ein weiterer Gleichmut-fördernder Mechanismus besteht im Lernen am Modell in Form von Lehrern. Dieser Kontakt kann entweder persönlich geschehen und der Praktizierende lernt gleichmütiges Verhalten durch Beobachten, er kann aber auch durch Medien vermittelt werden und sich dann je nach Medium ebenfalls auf Verhaltensmuster, die durch Beobachtung gelernt werden (z.B. durch Videos), oder auf mentale Reaktionsmuster, die durch die schriftliche Vermittlung (z.B. in Form von Büchern) kennengelernt werden, beziehen. (6) Ein letzter Mechanismus zur Förderung von Gleichmut entsteht erst relativ spät im Verlauf einer Meditationskarriere. Die Voraussetzung dafür ist, dass der Praktizierende schon verschiedene meditative Einsichten gemacht hat. Meditative Einsichten umfassen Einsichten in die Bedingtheit, Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Leerheit eines beliebigen Phänomens (z.B. ein physikalisches Objekt oder ein mentaler Zustand). Diese Untergruppe von Einsichten führt zu einer Veränderung des Selbstkonzepts (im Sinne einer kognitiven Repräsentation davon, was das eigene Selbst bzw. die eigene Person ausmacht) und der Selbstwahrnehmung (im Sinne davon, wie das eigene Selbst im alltäglichen Leben erfahren wird). Hinsichtlich des erstgenannten Phänomens sollte beobachtet werden können, dass sich der Praktizierende nicht mehr mit bestimmten Personen, Objekten oder Ideen identifiziert und entsprechende Überzeugungen verschwinden, z.B. „Wenn mein Partner etwas Falsches macht, muss mir das peinlich sein“ (Identifikation mit einer Person), „Wenn ich meinen gut bezahlten Job verliere, bin ich nichts mehr wert“ (Identifikation mit dem Objekt Geld), „Ich bin eine sehr abenteuerlustige Person, das sieht man an meinen vielen außergewöhnlichen Hobbys“ (Identifikation mit einer Idee). Dieses Phänomen wird als Nicht-Anhaftung bezeichnet. Hinsichtlich des zweiten oben genannten Phänomens (einem verändertem Erleben des Selbst) wird das Selbst gefühlsmäßig als weniger fest, sondern flexibler und veränderbarer wahrgenommen. Die Bedingtheit des eigenen Selbst wird erfahren, die fortwährende Veränderlichkeit gespürt. Im extremsten Fall verschwindet die Wahrnehmung eines von der restlichen Welt getrennten Selbst vollkommen. Entsprechend verliert ein Praktizierender, der solch grundlegende Veränderungen der Selbstwahrnehmung durchgemacht hat, die Anhaftung an das Selbst. Diese beiden Veränderungen haben nun zur Folge, dass weniger Emotionen entstehen, da sich die Bewertung einer Situation als negativ oder bedrohlich immer auf das eigene Selbst bezieht. Durch die negativen Emotionen soll das Selbst ja normalerweise vor einer physischen oder psychischen Schädigung im aktuellen Moment oder in der Zukunft bewahrt werden. Erkennt der Praktizierende, dass sein Selbst nicht abhängig ist von den ihm wichtigen Personen, Objekten und Ideen, so kommt es nicht zur Auslösung all jener Emotionen, die dem Erwerb und Schutz dieser Personen, Objekte und Ideen dienen. Emotionen, die dem Erhalt und Schutz dieses Selbst dienen, sollten dann nachlassen, wenn der Praktizierende die

Wahrnehmung eines von der Welt getrennten Selbst verliert (dies ist aber nur den erfahrensten Meditierenden vorbehalten)⁴³.

Wirkmechanismen für die Entwicklung von Einsicht. Als Einsichten werden Veränderungen kognitiver Überzeugungen bezeichnet, die mit Veränderungen im Erleben und Verhalten einhergehen. Verschiedene Prozesse erhöhen die Wahrscheinlichkeit dafür, solche Einsichten zu erfahren. Zusammenfassend sind sie in **Abbildung 6.3** dargestellt.

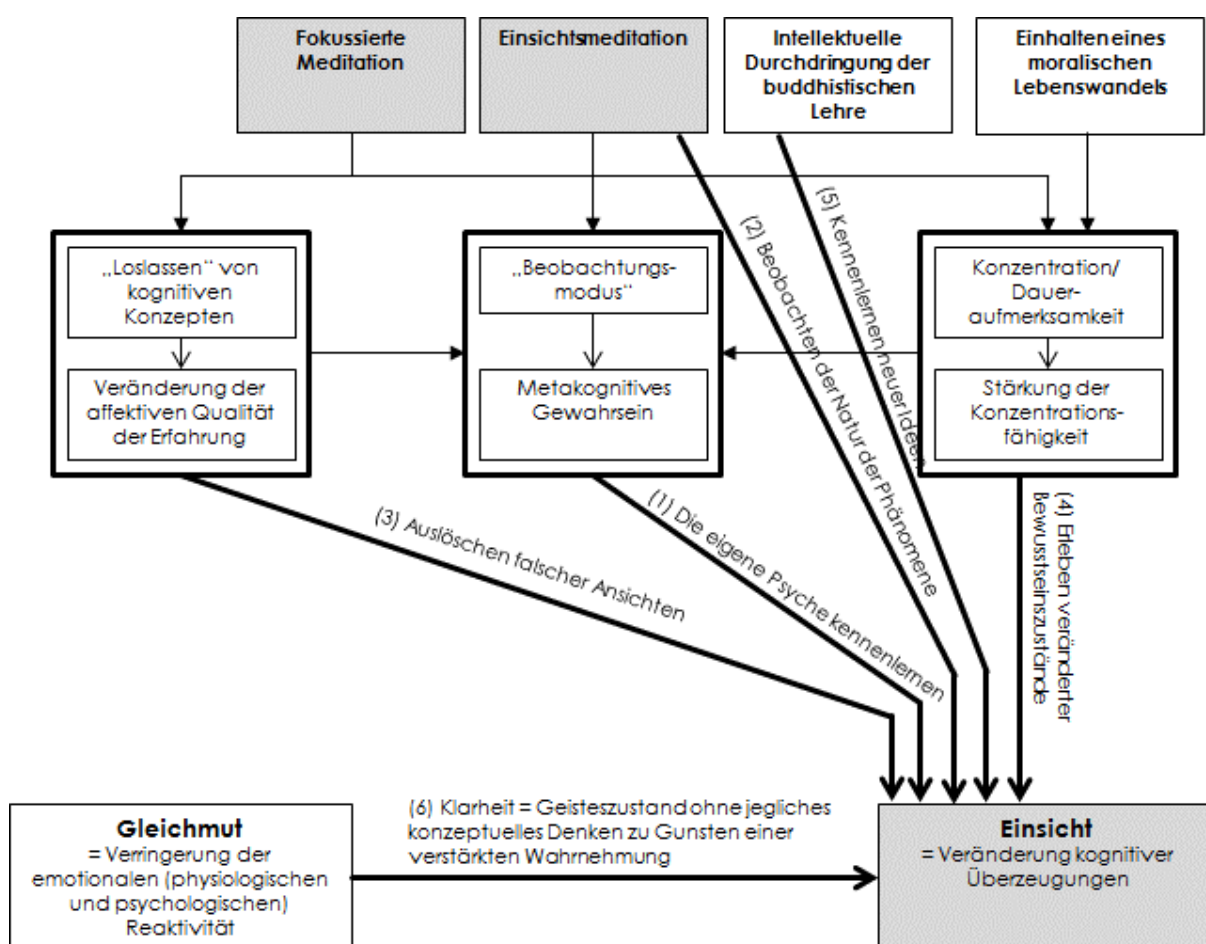


Abbildung 6.3 Graphische Darstellung der Prozesse, die zur Erlangung von Einsicht beitragen. Die für diese Darstellung wichtigsten Anfangs- und Zielzustände wurden zur besseren Übersichtlichkeit grau markiert.

⁴³ Man könnte hier spekulieren, dass die Empfehlung der Theravadinis spätestens mit dem Erreichen höherer Erleuchtungsstufen sein Leben in einem Kloster fortzusetzen, darauf zurückzuführen ist, dass das Ausbleiben aller das Selbst in irgendeiner Weise schützenden Emotionen, im alltäglichen Leben höchst dysfunktional und mit ihm letztendlich unvereinbar ist.

(1) Durch das kontinuierliche nichtwertende Beobachten der eigenen inneren Abläufe lernt der Praktizierende eigene Reaktionsmuster kennen. Er lernt zu unterscheiden, welchen Beitrag er selbst zu bestimmten Ereignissen liefert, und kann versuchen, diese Reaktionsmuster zu unterbrechen um zu herauszufinden, welche Erfahrung bei alternativem Verhalten resultieren würde. Diese neuen Informationen können die Grundlage für Einsichten in die Natur des Selbst und die Natur der Welt sein. (2) Gleichmaßen wirkt die Einsichtsmeditation als formale Praxis. Viele Einsichtsmeditationen sind analytischer als der Beobachtungsmodus, in dem einfach immer genau das beobachtet wird, was gerade da ist und wie es sich dem Praktizierenden präsentiert. In analytischen Meditationen werden häufig bestimmte Phänomene herausgegriffen und bis ins kleinste Detail betrachtet, sodass der Praktizierende entdeckt, aus welchen Elementen sich diese Erfahrung zusammensetzt, wie sie sich im Zeitverlauf entwickelt und welche weiteren Erfahrungen sie mit sich bringt. Dieses Beobachten der Natur der Phänomene führt auch zu neuen Informationen über die Natur des Selbst und die Natur der Welt, die die Grundlage für diesbezügliche Einsichten darstellen. (3) Der nächste Mechanismus wird durch die Übung des Loslassens angestoßen. Das Loslassen kognitiver Phänomene, wie Erwartungen, Überzeugungen, habituellen Bewertungen etc. kann dazu führen, dass Erfahrungen zugelassen werden, die sonst über Aufmerksamkeitsprozesse (z.B. Hypervigilanz, disengagement delays, Vermeidung; siehe Vago & Silbersweig, 2012) verzerrt wahrgenommen worden wären. Diese neue Erfahrung kann nun als Korrektiv wirken und zum Auslöschen der ursprünglichen Überzeugung führen. (4) Während tiefer Meditation, insbesondere wenn konzentrierte Meditationstechniken angewendet werden, durchläuft der Praktizierende verschiedene Bewusstseinszustände, die von der alltäglichen Wahrnehmung teilweise sehr verschieden sind. Diese neuen Erfahrungen führen zu sogenannten erfahrungsbasierten Einsichten. Der Meditierende erlebt die Auflösung von Raum, Zeit und Selbst und zieht daraus Schlussfolgerungen für sein Bild über die Natur des Menschen und die Natur der Welt. (5) Wie auch zur Entwicklung von Gleichmut existieren Mechanismen zur Entwicklung von Einsicht, die nicht direkt durch die formale Meditationspraxis ausgelöst werden, sondern durch Verhaltensweisen, die viele Praktizierende neben der Meditation zeigen. Einsichten werden also nicht nur durch die Meditation, sondern auch durch das Studium buddhistischer Schriften gefördert. Oftmals ist es notwendig, die dort erworbenen Kenntnisse in der Meditation nachzuvollziehen, aber es existieren Berichte darüber, dass bereits einige der ersten Schüler des historischen Buddhas allein durch das Hören der Lehre erleuchtet wurden (Thera et al., 2003). Der Praktizierende wird durch das Studium der Lehre mit neuen Konzepten und Ideen konfrontiert, die er zuerst versucht in sein bestehendes kognitives System einzufügen (entsprechend der Idee der Assimilation, siehe Siegler, DeLoache & Eisenberg, 2011). Gelingt dies nicht, ist es möglicherweise notwendig, dass die Ideen validiert werden. Beispielsweise lernt der Praktizierende die Idee kennen, dass es kein überdauerndes Selbst gibt. Da seine Selbstwahrnehmung ein statisches Selbst (oder Ich) nahelegt, zweifelt er diese Information möglicherweise zuerst an. In der Meditation oder in Gedankenexperimenten findet er dann

aber möglicherweise Belege für die Validität der neuen Idee. In diesem Fall ist es notwendig, das kognitive System so umzugestalten, dass die neuen und alten Informationen differenziert werden können (entsprechend der Idee der Akkomodation, siehe Siegler et al., 2011). Beispielsweise kommt der Praktizierende zur Überzeugung, dass das Gefühl eines statischen Selbst zwar existiert, aber eine Illusion bzw. psychische Konstruktion ist. Die Informationen aus den buddhistischen Schriften können auch dazu dienen, die durch die Praxis ausgelösten Erfahrungen während der Meditation und im Alltag zu erklären. Beispielsweise kann die Diskrepanz aus der Wahrnehmung eines Selbst im Alltag und das kurzzeitige Erleben eines selbst-losen Zustandes während der Meditation durch Informationen aus den Schriften erklärt werden (siehe z.B. Grabovac et al., 2012). (6) Gleichmut begünstigt insbesondere innerhalb der Meditation Zustände der Klarheit und damit die Entstehung (aber nicht so sehr die Auslösung von) Einsichten. Zustände der Klarheit kennzeichnen sich durch das Verschwinden höherkognitiver Prozesse und damit einhergehend durch eine Verstärkung der Wahrnehmungseindrücke und eine ‚panoramische‘ Aufmerksamkeit. In solchen Zuständen, die die vollkommene Aufgabe kognitiver Kontrolle beinhalten, werden intuitive Prozesse (z.B. Kreativität) begünstigt, die in Einsichten münden können (siehe **Kapitel 5.2.5**). Wie deutlich geworden sein sollte, begünstigen sich Gleichmut und Einsicht gegenseitig. Hier soll aber noch einmal darauf hingewiesen werden, dass der letzte Schritt vor der Erleuchtung/Befreiung immer eine Einsicht ist.

Weitere Wirkmechanismen. Zusätzlich zu den Wirkmechanismen, die Gleichmut und Einsicht befördern, können weitere Mechanismen andere Zusammenhänge im Modell erklären. Ein solcher Wirkmechanismus wurde im Rahmen der Beschreibung der einzelnen Schritte des Veränderungsprozesses bereits angedeutet: durch das wiederholte Einnehmen bestimmter Bewusstseinszustände während der Meditation oder auch im Rahmen einer informellen Praxis zwischen den Meditationssitzungen (Schritt 2) werden bestimmte Fähigkeiten gestärkt (Schritt 3). Verantwortlich dafür sind wahrscheinlich normale Lerneffekte. In selbigem Sinne werden auch verschiedene Fähigkeiten der Aufmerksamkeitsregulation gestärkt: das häufige Loslassen kognitiver Konzepte und vergangener Erfahrungen trainiert das disengagement, und die häufige Konzentration auf das Meditationsobjekt trainiert die exekutive Kontrolle (beide Fähigkeiten je nach konkreter Meditationstechnik manchmal stärker oder weniger stark). Beide Fähigkeiten können als grundlegend für den Beobachtungsmodus und das metakognitive Bewusstsein angesehen werden. Aus den buddhistischen Schriften lässt sich weiterhin ableiten, dass ein moralischer Lebenswandel die Konzentration verbessert, wahrscheinlich weil durch den moralischen Lebenswandel unheilsame Geisteszustände (z.B. Schuld/Scham) reduziert werden und die Auftretenswahrscheinlichkeit für heilsame Geisteszustände, wie Mitgefühl, Mitfreude und liebende Güte steigt.

Vom Tun zum Sein. Ein besonderes Charakteristikum der Meditationspraxis lässt sich schwierig in den abgebildeten Modellen darstellen. Es handelt sich dabei um einen übergeordneten Lernmechanismus, der durch die absichtsvolle und mit einiger Anstrengung verbundene Imitation einer geistigen Qualität das habituelle anstrengungslose Verweilen im imitierten Zustand erreicht. Imitation bedeutet in diesem Zusammenhang, dass ein Zustand nicht automatisch eintritt, sondern absichtsvoll durch bestimmte Verhaltensweisen angestrebt wird. Das Loslassen kognitiver Konzepte kann als Imitation der Nicht-Anhaftung an ebenjene Konzepte betrachtet werden. Der Unterschied zwischen beiden besteht darin, dass im Falle des Loslassens ein Konzept aktiviert und emotionsrelevant wird, dann aber in einem bewussten Prozess identifiziert und deaktiviert wird. Im Zustand der Nichtanhaftung können entsprechende Konzepte zwar existieren und möglicherweise in einer Situation auch aktiviert werden, allerdings wirken sie durch den fehlenden Bezug zum eigenen Selbstkonzept nicht emotionsauslösend oder –aufrechterhaltend. Die Veränderung der affektiven Qualität einer Erfahrung imitiert situationsbezogen und aktiv regulierend den Zustand der Gleichmütigkeit, der hingegen situationsübergreifend und automatisiert ist (bzw. de-automatisiert, denn die automatische Emotionsaktivierung findet ja nicht mehr statt). Insgesamt kann hier auch erkannt werden, dass somit ein gesamter Prozess vom absichtsvollen Tun zum anstrengungslosen Sein gespiegelt wird. Während Loslassen von kognitiven Konzepten innerhalb einer bestimmten Situation zur Veränderung der affektiven Qualität dieser Situation führt, folgt aus der fehlenden Anhaftung an kognitive Konzepte eine generell verminderte emotionale Aktivität. Das absichtsvolle Einnehmen des sogenannten Beobachtungsmodus spiegelt sich im anstrengungslosen und von allem konzeptuellen Denken befreiten Zustand der Klarheit. Es liegt in der Natur von Einsichten, dass es nicht möglich ist, diese als Aktivität absichtsvoll zu imitieren. Daher kann für die Erlangung meditativer Einsichten im Modell kein entsprechendes Pendant gefunden werden.

6.3. HYPOTHESEN

Aus dem *PROMISE*-Modell können verschiedene Hypothesen abgeleitet werden. Diese wurden bereits in den **Abbildungen 6.1 bis 6.3** dargestellt. Nichtsdestotrotz sollen die wichtigsten Hypothesen im Folgenden der Übersichtlichkeit halber aufgelistet werden.

- (1) Buddhistische Meditierende betreiben häufiger als Personen, die zum Befragungszeitpunkt keine regelmäßige buddhistische Meditationspraxis aufweisen, folgende Aktivitäten:
 - a. Sich angestrengt konzentrieren

- b. Bewusst und absichtlich den eigenen Erfahrungsstrom beobachten
- c. Aktives Loslassen von kognitiven Konzepten (z.B. Erwartungen, Überzeugungen, habituelle Bewertungen) oder bereits vergangenen Erfahrungen

(2) Buddhistische Meditierende haben höhere Werte auf allen betrachteten Mediatoren und Ergebnissen meditativer Praxis als Nichtmeditierende:

- a. Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- b. Metakognitives Gewahrsein im Sinne der Fähigkeit seine Aufmerksamkeit ungeteilt und dezentriert auf den Erfahrungen des aktuellen Moments zu halten
- c. Fähigkeit die affektive Erfahrung einer Situation zu beeinflussen, z.B. durch absichtsvolle Offenheit gegenüber oder Akzeptanz von normalerweise als negativ bewerteten Charakteristika der Situation
- d. Häufigere Zustände der Klarheit, d.h. Zustände ohne jegliches konzeptuelles Denken, einhergehend mit einer verstärkten Wahrnehmung
- e. Geringere Anzahl an Anhaftungsobjekten bzw. geringere Intensität der Anhaftung, wobei Anhaftungen Personen, Objekte und Ideen beinhalten können
- f. Gleichmut, d.h. geringere emotionale Aktivität im Sinne einer geringeren Auftretenshäufigkeit, Dauer und/oder Intensität mit Anhaftung verbundener Emotionen
- g. Anzahl bzw. Tiefe von (meditativen) Einsichten in die Natur des Selbst und die Natur der Welt
- h. Gleichmütigeres Verhalten, beispielsweise im Sinne einer Ausführung einer geringeren Anzahl von Tätigkeiten zu einem Zeitpunkt oder im Sinne eines absichtlich ausgeführten Verhaltens statt einer habituellen automatisch aktivierten Reaktion
- i. Selbst- und fremdeingeschätzte qualitative Verbesserung sozialer Kontakte
- j. Gesteigerte Häufigkeit ‚heilsamer‘ Geisteszustände (für eine Definition, siehe oben)
- k. Flexibilisierung des Selbstkonzeptes

(3) Eine intensivere Meditationspraxis und eine längere Meditationserfahrung führen aufgrund der daraus resultierenden längeren Trainingszeit direkt zu stärkeren Effekten hinsichtlich der in 2a bis 2d genannten Veränderungen und vermittelt zu den in 2e bis 2k genannten Veränderungen.

(4) Eine sehr weitreichende Meditationserfahrung führt zu niedrigeren Ausprägungen hinsichtlich der in 1a bis 1c genannten Veränderungen, da in diesen Bereichen bereits Automatisierung eingetreten ist.

(5) Im Sinne eines Übungseffektes führen folgende Aktivitäten zu folgenden Fähigkeiten

- a. Sich häufig angestrengt konzentrieren → Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- b. Den eigenen Erfahrungsstrom häufig beobachten → Metakognitives Gewahrsein im Sinne der Fähigkeit seine Aufmerksamkeit ungeteilt und dezentriert auf den Erfahrungen des aktuellen Moments zu halten
- c. Loslassen von kognitiven Konzepten (z.B. Erwartungen, Überzeugungen, habituellen Bewertungen) oder bereits vergangenen Erfahrungen → Fähigkeit die affektive Erfahrung einer Situation zu beeinflussen, z.B. durch absichtsvolle Offenheit gegenüber oder Akzeptanz von normalerweise als negativ bewerteten Charakteristika der Situation

(6) Die proximalen Wirkungen der Meditation bedingen sich teilweise gegenseitig:

- a. Verbesserte Konzentrationsfähigkeit → erleichtert längere Phasen der Beobachtung des eigenen Erfahrungsstroms durch die Verbesserung der Fähigkeit Störreize auszublenden (exekutive Kontrolle)
- b. Loslassen von kognitiven Konzepten (z.B. Erwartungen, Überzeugungen, habituellen Bewertungen) oder bereits vergangenen Erfahrungen → erleichtert längere Phasen der Beobachtung des eigenen Erfahrungsstroms durch die Möglichkeit bei Ablenkungen wieder zur Beobachtung des Erfahrungsstroms zurückzukehren (disengagement)

(7) Die Entwicklung von Gleichmut erfolgt durch sechs Prozesse, die bei einzelnen Praktizierenden isoliert oder in Kombination auftreten können:

- a. Loslassen von kognitiven Konzepten (z.B. Erwartungen, Überzeugungen, habituellen Bewertungen) oder bereits vergangenen Erfahrungen → Entzug der Ursachen für emotionale Reaktionen
- b. Den eigenen Erfahrungsstrom häufig beobachten → Auslastung der Arbeitsgedächtniskapazität mit nicht-emotionalen Inhalten
- c. Metakognitives Gewahrsein im Sinne der Fähigkeit seine Aufmerksamkeit ungeteilt und dezentriert auf den Erfahrungen des aktuellen Moments zu halten → Frühzeitiges Erkennen mentaler Aktivität → Anwendung der entsprechenden Strategien aus 7a und 7b
- d. Erleben extremer Emotionen während der Meditation → Exposition, Habituation, Extinktion
- e. Kontakt mit buddhistischen Lehrern → Modelllernen

(8) Das Erlangen von Einsichten in die Natur des Selbst und die Natur der Welt wird begünstigt durch verschiedene Arten der Informationsgewinnung:

- a. Den eigenen Erfahrungsstrom häufig beobachten → Einsichten in die eigene Psyche im Sinne des Entdeckens von habituellen Reaktionsmustern
- b. Einsichtsmeditationstechniken → Beobachten der Natur der Phänomene
- c. Loslassen von kognitiven Konzepten (z.B. Erwartungen, Überzeugungen, habituellen Bewertungen) oder bereits vergangenen Erfahrungen → Erleben alternativer Erfahrungen in der gleichen auslösenden Situationen → Auslöschen falscher Ansichten
- d. Tiefe Meditationszustände → Erleben veränderter Bewusstseinszustände
- e. Intellektuelle Durchdringung der buddhistischen Lehre → Kennenlernen neuer Konzepte, Ideen und Sichtweisen

(9) Gleichmut und Einsicht bedingen sich gegenseitig:

- a. Gleichmut → begünstigt Zustände der Klarheit innerhalb der Meditation und diese wiederum → begünstigen das Entstehen der Einsichten in der Form, dass in solchen Zuständen den Einsichten durch das Ausschalten der kognitiven Kontrolle der Raum gelassen wird, sich zu formieren und die Bewusstseinschwelle zu überschreiten; das Entstehen der Einsichten ist allerdings kein kontrollierbarer, willentlich auslösbarer Prozess
- b. Manche Einsichten → ziehen eine Flexibilisierung des Selbstkonzeptes nach sich, die sich in einer → geringeren Anzahl an Anhaftungsobjekten bzw. geringeren Intensität der Anhaftung äußert, wobei Anhaftungen Personen, Objekte und Ideen beinhalten können → fehlende Auslösung mit Anhaftung assoziierter Emotionen

(10) Die Entwicklung von Gleichmut führt zu den in 2h bis 2j beschriebenen Veränderungen

(11) Die Entwicklung von Einsicht führt zu den in 2h bis 2k beschriebenen Veränderungen

Kapitel 7

Modellprüfung

Empirische Überprüfung des PROMISE-Modells

7. EINE PILOTTESTUNG DES ENTWICKELTEN MODELLS ÜBER DEN PROZESS UND DIE WIRKMECHANISMEN MEDITATIVER VERÄNDERUNG

Diese erste Studie zur Überprüfung des *PROMISE*-Modells sollte insbesondere die beiden Kernkategorien Gleichmut und Einsicht untersuchen. Im Speziellen lag der Fokus auf den Fragen, ob buddhistische Meditationspraxis tatsächlich Gleichmut und Einsicht fördert und ob die entsprechenden Verbesserungen tatsächlich durch die beschriebenen Fähigkeitsverbesserungen vermittelt werden sowie, ob sie selbst die Entstehung von distalen Effekten vermitteln. Da das Modell besagt, dass Gleichmut und Einsicht durch die proximalen Übungseffekte der Meditationspraxis vermittelt werden und daher zeitlich erst nach einiger Verzögerung zu erwarten sind, kamen als Probanden nur Personen in Betracht, die bereits eine Meditationserfahrung aufweisen, die deutlich über einige Wochen hinausreicht. Leider schränkt diese Zielpopulation die Möglichkeiten der Studiengestaltung ein, sodass beispielsweise weder Randomisierung noch Konstanthaltung vieler Einflüsse möglich sind. Nichtsdestotrotz sollte die vorliegende querschnittliche Studie einen ersten Test des *PROMISE*-Modells erlauben.

7.1. UNTERSUCHTE HYPOTHESEN

Mit einer einzelnen Studie ist es natürlich nicht möglich, alle Vorhersagen, die aus dem *PROMISE*-Modell abgeleitet werden können, zu überprüfen. Aus diesem Grunde wurden einige zentrale Punkte ausgewählt: zwei Fähigkeiten, von denen eine Verbesserung erwartet wurde (Beobachtungsmodus und innere Haltung), die beiden Hauptwirkungen (Gleichmut und Einsicht) und eine distale Wirkung (Lebenszufriedenheit). Für diese fünf Variablen sollte geprüft werden, ob bei Meditierenden ein höheres Ausmaß vorhanden ist, ob sich die Ausprägungen auch mit steigender Meditationspraxis verändern und ob sich die postulierten Zusammenhänge zwischen den Variablen wiederfinden lassen. Die Analyse von Personen, die eine einst regelmäßige buddhistische Meditationspraxis beendet haben, erlaubt zusätzlich erste Aussagen über die Stabilität der Effekte von buddhistischer Meditation. Der Vergleich

buddhistischer Meditierender mit Meditierenden anderer Traditionen (z.B. hinduistischen Meditierenden, christlichen Kontemplierenden) erlaubt eine erste Aussage darüber, ob das entwickelte Modell spezifisch für buddhistische Meditationstechniken ist, oder ob zumindest gewisse Teile daraus für andere Arten meditativer Praxis ebenso gelten können. In **Kasten 3** sind die untersuchten Hypothesen aufgelistet.

Kasten 3. Übersicht über die untersuchten Hypothesen⁴⁴

Bereich 2 (Wirkungen):

- b. Buddhistische Meditierende haben eine höhere Fähigkeit, ihre eigenen Erfahrungen über eine längere Zeit dezentriert zu beobachten (**Beobachtungsmodus**) als Nichtmeditierende
- c. Buddhistische Meditierende begegnen ihren eigenen Erfahrungen mit mehr Offenheit und **Akzeptanz** als Nichtmeditierende
- f. Buddhistische Meditierende empfinden weniger selbstbezogene Emotionen (**Gleichmut**) als Nichtmeditierende
- g. Buddhistische Meditierende stimmen eher Aussagen zu, die auf die Erlangung meditativer **Einsicht** hinweisen, als Nichtmeditierende
- j. Buddhistische Meditierende sind mit ihrem Leben **zufriedener** als Nichtmeditierende

Bereich 3 (Zusammenhänge mit Meditationspraxis):

- b. - 1 Eine intensivere buddhistische Meditationspraxis führt zu einer verbesserten Fähigkeit, die eigenen Erfahrungen über eine längere Zeit dezentriert zu beobachten (**Beobachtungsmodus**)
- 2 Eine längere buddhistische Meditationspraxis führt zu einer verbesserten Fähigkeit, die eigenen Erfahrungen über eine längere Zeit dezentriert zu beobachten (**Beobachtungsmodus**)
- c. - 1 Eine intensivere buddhistische Meditationspraxis führt zu einer verbesserten Fähigkeit den eigenen Erfahrungen mit mehr Offenheit und **Akzeptanz** zu begegnen
- 2 Eine längere buddhistische Meditationspraxis führt zu einer verbesserten Fähigkeit den eigenen Erfahrungen mit mehr Offenheit und **Akzeptanz** zu begegnen

Bereiche 6 - 11 (Wirkungszusammenhänge):

- 6b. Verbesserungen in der Fähigkeit Konzepte loszulassen (z.B. durch stärkere Akzeptanz) bringt eine Verbesserung des Beobachtungsmodus mit sich
- 7a. Loslassen/Akzeptanz stärkt Gleichmut
- 7b. Beobachtungsmodus stärkt Gleichmut
- 7c. Loslassen/Akzeptanz begünstigt meditative Einsicht
- 7d. Beobachtungsmodus begünstigt meditative Einsicht
- 9a. Gleichmut begünstigt meditative Einsicht
- 9b. meditative Einsicht stärkt Gleichmut
- 10. Gleichmut stärkt Zufriedenheit
- 11. meditative Einsichten stärken Zufriedenheit

Bereich 12 (zusätzliche explorative Fragestellung):

- a. Treten die betrachteten Verbesserungen im Bereich 2 nur bei buddhistischen Meditierenden auf, oder sind zumindest einige der Effekte Wirkungen, die für verschiedene Meditationstechniken gleichermaßen gelten?
- b. Bleiben die Effekte stabil oder lassen sie nach Beendigung einer regelmäßigen Praxis wieder nach?

⁴⁴ Die Nummerierung der Hypothesen entspricht jener aus **Kapitel 6**

7.2. METHODE

7.2.1. STICHPROBE

An eine Reihe von Meditationszentren und –gruppen in Deutschland, Österreich und der Schweiz wurden Einladungen zur Teilnahme an einer Onlinestudie zum Thema "Achtsamkeit im Alltag" versendet. Die angeschriebenen Institutionen gehörten mehrheitlich den Traditionen Zen (v.a. Soto und Rinzai), Tibetischer Buddhismus und Vipassana an. Um eine vergleichbare Kontrollgruppe zu erhalten, wurde je eine Freizeitgruppe der Kategorien Technik, Medizin, Musik, Sport, Kunst, soziales Engagement, Tierschutz, Gärtnern, geistige Übungen und Esoterik kontaktiert⁴⁵. Desweiteren nahmen Psychologiestudierende für Versuchspersonenstunden teil.

Insgesamt bearbeiteten 484 Teilnehmer den Online-Fragebogen vollständig. Da der Fokus dieser Arbeit explizit auf den Wirkungen der Meditation bei gesunden erwachsenen Probanden liegt, mussten 107 der Teilnehmer ausgeschlossen werden, weil sie nicht angaben, zum Befragungszeitpunkt frei von psychischen Störungen zu sein.

Die verbliebenen Teilnehmer beinhalteten 102 Personen, die zum Befragungszeitpunkt im Rahmen einer buddhistischen Tradition meditierten⁴⁶ (mittleres Alter 48 Jahre; $SD = 12.7$; 55% weiblich). Davon gehörten 16 dem Theravada/Vipassana, 34 dem Vajrajana/Tibetischen Buddhismus, 31 dem Zenbuddhismus und 21 Personen sonstigen buddhistischen Traditionen an. 51% der buddhistisch Meditierenden hatten einen Hochschulabschluss, 94 % sprachen Deutsch als Muttersprache und 82% hatten eine deutsche Nationalität. Die mittlere Meditationserfahrung betrug 12 Jahre ($SD = 9.8$ Jahre). Des Weiteren enthielt die Stichprobe 27 Personen, die zum Befragungszeitpunkt keine regelmäßige Meditationspraxis aufwiesen, aber früher einmal nach einer buddhistischen Tradition meditiert hatten (mittleres Alter 45 Jahre, $SD = 12.8$ Jahre, 67% weiblich, 67% mit Hochschulabschluss, 100% deutsche Muttersprachler, 89% deutsche Nationalität).

Neben buddhistischen Meditierenden beinhaltete die Stichprobe Meditierende anderer Traditionen: 12 christliche Meditierende, 27 hinduistische Meditierende und 6 sonstige Meditierende. Um eine gewisse Homogenität der Vergleichsgruppe und Reliabilität der Ergebnisse zu gewährleisten, wurden die hinduistischen Meditierenden als einzige aktuell meditierende meditationserfahrene Kontrollgruppe⁴⁷ ausgewählt (mittleres Alter 43 Jahre, $SD = 10.2$ Jahre, 56% weiblich, 67% mit Hochschulabschluss, 96% deutsche Muttersprachler, 93%

⁴⁵ Teile der Kontrollgruppe wurden im Rahmen einer Masterarbeit von Eileen Weber erhoben

⁴⁶ Im Folgenden abgekürzt durch das Indiz „BudMed“ (für buddhistische Meditierende)

⁴⁷ Im Folgenden abgekürzt durch das Indiz „HindMed“ (für hinduistische Meditierende)

deutsche Nationalität). Alle anderen Personen, die zwar Meditationserfahrung hatten, aber niemals nach einer buddhistischen Tradition meditiert hatten, wurden ausgeschlossen.

Die nichtmeditierende Kontrollgruppe⁴⁸ bestand aus 109 meditationsnaiven Personen und weiteren 43 Personen, die Meditation lediglich einmal ausprobiert hatten. Die resultierenden 152 Personen hatten ein mittleres Alter von 40 Jahren ($SD = 16.11$), 65% waren weiblich (39% mit Hochschulabschluss, 99% deutsche Muttersprachler, 96% deutsche Nationalität).

7.2.2. MATERIAL

Beobachtungsmodus. Der Beobachtungsmodus ist definiert durch die ständige Beobachtung der eigenen Erfahrungen, ohne von diesen absorbiert zu werden. Für die Erfassung des Beobachtungsmodus wurden Items der in **Kapitel 3** vorgestellten Faktorenanalyse genutzt. Ausgewählt wurden jeweils 4 Items der Faktoren „Ungeteilte Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment“ ($\alpha_{\text{BudMed}} = .76$, $\alpha_{\text{KG}} = .78$), und „Dezentrierung/metakognitives Bewusstsein“ ($\alpha_{\text{BudMed}} = .83$, $\alpha_{\text{KG}} = .64$), deren Faktorwerte in der Faktorenanalyse $>.5$ lagen und eine mittlere Schwierigkeit aufwiesen. Die Befragten antworteten auf einer 6-stufigen Likert-Skala von 0 = „stimme nicht zu“ bis 5 = „stimme zu“. Die anderen Aspekte aus **Kapitel 3** wurden für die Analyse nicht genutzt, da sie nicht den Beobachtungsmodus an sich charakterisieren, sondern entweder einen Aspekt der inneren Haltung (Nicht-werten) oder im *PROMISE*-Modell als aus dem Beobachtungsmodus folgende Prozesse charakterisiert wurden (innere und sensorische Bewusstheit). Das Antwortformat wurde gewählt, weil in der vorangegangenen Studie die Mittelkategorie oft vermieden wurde. Die ausgewählten Items und alle anderen Items dieser Fragebogenbatterie sind im **Anhang F** zu finden.

Haltung gegenüber den Erfahrungen. Die Haltung gegenüber den Erfahrungen ist in den Interviews vorwiegend durch Offenheit, Akzeptanz und Loslassen charakterisiert worden. Offenheit und Akzeptanz wurden durch 10 Items gemessen, die auf der Grundlage von Formulierungen aus den Interviews für diese Studie konzipiert worden waren ($\alpha_{\text{BudMed}} = .92$, $\alpha_{\text{KG}} = .90$). Beispiele für die Items lauten: „Ich versuche eher offen für meine Erfahrungen zu sein, als sie zu kontrollieren oder zu ändern.“ oder „Ich versuche ganz bewusst jede Erfahrung so zu akzeptieren, wie sie ist – egal, ob sie angenehm oder unangenehm ist.“ Die Befragten antworteten auf einer 6-stufigen Likert-Skala von 0 = „stimme nicht zu“ bis 5 = „stimme zu“.

⁴⁸ Im Folgenden abgekürzt durch das Indiz „KG“ (für Kontrollgruppe)

Gleichmut. Ein Kerncharakteristikum des Gleichmuts war die geringere Auftretenshäufigkeit intensiver Emotionen. Um diese zu messen, wurden 11 Items im Format der häufig eingesetzten *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS; Watson, Clarke & Tellegen, 1985) erstellt. Die Befragten sollten angeben, wie oft sie eine Reihe von Gefühlen in den letzten 6 Monaten bei sich beobachten konnten. Den Befragten stand eine 6-stufige Likert-Skala von 0 = „fast nie“ bis 5 = „häufig“ zur Verfügung. Die Items wurden in einer Vorbefragung an Studierenden der TU Chemnitz ($N = 108$) aus einer Liste von 30 Items als besonders intensiv beurteilt. Sie umfassten 10 Items zu negativen Emotionen (bekümmert, gereizt, enttäuscht, traurig, frustriert, wütend, ungeduldig, verzweifelt, gekränkt, sehnsüchtig) und ein Item zu positiven Emotionen (stolz)⁴⁹.

Einsichten. In den Interviews wurden viele unterschiedliche Einsichten beschrieben. Folgende Auswahl an Einsichten wurden durch den Fragebogen erfasst: Einsicht in selbstgeschaffenes Leiden⁵⁰ (z.B. „Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache“), Einsicht in die Subjektivität/Relativität der eigenen Meinung (z.B. „Bevor ich jemanden kritisiere, versuche ich nachzuvollziehen, wieso er so reagiert hat“), Einsicht in die Vergänglichkeit („Ich habe mich damit auseinander gesetzt, was es heißt, vergänglich zu sein“), Einsicht in die Verbundenheit mit Allem (z.B. „Ich weite meine Liebe auf alle Personen und Objekte in der Welt aus“) und Einsicht in die Existenz von Widersprüchen („Ich bin der Überzeugung, dass Widersprüche nicht aufgelöst werden müssen“). Die Items orientierten sich vorwiegend an Aussagen aus den Interviews über den Inhalt der Einsichten. Die Antwortskala reichte von 0 = „stimme nicht zu“ bis 5 = „stimme zu“. Eine Faktorenanalyse über alle Items ergab einen einzigen Einsichts-Faktor (Varianzaufklärung = 27.85%, $\alpha_{\text{BudMed}} = .70$, $\alpha_{\text{KG}} = .70$).

Wohlbefinden. Für die Erfassung des Wohlbefindens wurde die *Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) genutzt. Die SWLS besteht aus fünf Items, die messen, wie zufrieden Personen mit ihrem Leben sind. Zufriedenheit repräsentiert die kognitive Komponente von Wohlbefinden.

Meditationspraxis. Alle Befragungsteilnehmer mussten beantworten, ob sie über Meditationserfahrung verfügten (Antwortalternativen: Ja; Ja, aber ich habe es nur ausprobiert; Nein). Für die meditationserfahrenen Teilnehmer (Antwort: Ja), folgte ein umfassender

⁴⁹ Die vorgelegte Liste enthielt weitere positive Emotionen (begeistert, interessiert, entschlossen, freudig erregt, euphorisch, erstaunt, beglückt, dankbar, befriedigt). Diese wurden aufgrund der Intensitätsratings in der Vorstudie und der Annahme, dass sich die emotionale Beruhigung auch auf positive Emotionen beziehen könne, ausgewählt. Sie wurden letztendlich aus der Analyse ausgeschlossen, da einige von ihnen Zustände in der Meditation widerspiegeln können (z.B. beglückt), andere repräsentieren Zustände, die durch die Praxis kultiviert werden sollen und dadurch eher verstärkt als vermindert auftreten sollten (z.B. dankbar)

⁵⁰ Diese Items sind dem CHIME (Bergomi, 2014) entnommen

Fragebogen zu ihrer Meditationspraxis. Mit ihm wurden unter anderem folgende Informationen erhoben: der zeitliche Beginn der Meditationspraxis, der Beginn der regelmäßigen Praxis, wie regelmäßig seitdem praktiziert wurde, ob die Meditation allein oder in der Gruppe praktiziert wird, wie viele Retreats besucht wurden, wie häufig pro Woche und wie lange die einzelnen Sitzungen stattfinden, nach welchen Traditionen aktuell und jemals praktiziert wurde, wie oft Kontakt mit einem Meditationslehrer besteht und, falls zutreffend, wann die regelmäßige Meditationspraxis eingestellt wurde.

7.2.3. ANALYSE

Die Hypothesen aus dem Bereich 2 und 12, d.h. dass bei den buddhistischen Meditierenden höhere Ausprägungen auf den untersuchten Variablen zu beobachten sind als bei Personen, die zum Befragungszeitpunkt keiner buddhistischen Meditationspraxis folgen, wurden durch Mittelwertsvergleiche zwischen buddhistischen Meditierenden und drei Gruppen von Personen, die zum Befragungszeitpunkt keine buddhistische Meditationspraxis aufwiesen, getestet: (1) Personen, die noch niemals meditiert haben, (2) Personen, die früher einmal eine buddhistische Meditationspraxis verfolgt hatten (um die Stabilität der Effekte zu prüfen) und (3) Personen, die zum Befragungszeitpunkt einer hinduistischen Meditationspraxis nachgingen (um die Spezifität für die buddhistische Praxis zu prüfen). Zur Illustration der Varianz in den Daten wurden 95%-Bootstrap-Konfidenzintervalle für die Mittelwerte berechnet. Überlappen sich zwei Konfidenzintervalle um weniger als die Hälfte, kann man davon ausgehen, dass die Wahrscheinlichkeit, dieses Ergebnis gefunden zu haben, falls tatsächlich kein Effekt vorliegt, bei $p \leq 5\%$ liegt. Überlappen sich die Intervalle gar nicht, liegt die entsprechende Wahrscheinlichkeit bei unter 1% (siehe Cumming & Finch, 2005). Diese Daumenregeln sind allerdings etwas ungenau, falls die Intervalle unterschiedlich groß sind (insbesondere, falls sie sich längenmäßig um mehr als den Faktor 2 unterscheiden). Aus diesem Grund werden Signifikanztests zusätzlich ausgewiesen.

Die Ergebnisse zur Überprüfung der Hypothesen aus dem Bereich 3, d.h. dass eine intensivere Meditationspraxis und eine längere Meditationserfahrung zu einer stärkeren Ausprägung des Beobachtungsmodus und der inneren Haltung gegenüber den Erfahrungen führen, wurden je nach Skalenniveau mit Hilfe von Pearson-Korrelationen oder Mittelwertsvergleichen berechnet. Mittelwerte wurden wiederum mit 95%-Bootstrap-Konfidenzintervallen versehen (siehe oben). Die Korrelationsanalysen werden zusätzlich durch Streudiagramme veranschaulicht, in denen die Linearität des Zusammenhangs durch LOWESS-Kurven (Tension = .95) illustriert wird. Als Operationalisierung für die längere Meditationserfahrung diente die Dauer der regelmäßigen Meditationspraxis. Die Intensität der Meditationspraxis wurde auf zwei Arten operationalisiert: (1) die Intensität der regelmäßigen

Meditationspraxis (Dauer und Häufigkeit einzelner Sitzungen) und (2) die Anzahl besuchter Retreats (repräsentiert die Wahrscheinlichkeit tiefste Meditationszustände erlebt zu haben).

Die Hypothesen aus den Bereichen 6 bis 11, d.h. die Hypothesen, die die Wirkungszusammenhänge zwischen den erhobenen Variablen spezifizieren, wurden in einem Pfadmodell zusammengefasst und gemeinsam mit Hilfe einer Pfadanalyse getestet. Aufgrund der geringen Stichprobengröße war die Berechnung eines Strukturgleichungsmodells nicht angebracht. Als manifeste Variablen wurden daher die Faktorwerte aus den entsprechenden Faktorenanalysen genutzt. Zur Operationalisierung der Mediationserfahrung wurde eine Faktorenanalyse über die Variablen kumulierte Meditationserfahrung, Anzahl besuchter Retreats und Meditationshäufigkeit pro Woche herangezogen.

7.3. ERGEBNISSE

7.3.1. BEI BUDDHISTISCHEN MEDITIERENDEN SIND HÖHERE AUSPRÄGUNGEN AUF DEN VARIABLEN ZU BEOBACHTEN ALS BEI PERSONEN, DIE ZUM BEFRAGUNGSZEITPUNKT NICHT NACH EINER BUDDHISTISCHEN TRADITION MEDITIEREN.

Aufgrund der Aussagen in den Interviews wurde die Hypothese aufgestellt, dass sich buddhistische Meditierende wohler fühlen, was durch höhere Ausprägungen in der Variablen Wohlbefinden repräsentiert wird. Außerdem sollten die buddhistischen Meditierenden höhere Ausprägungen auf allen Variablen aufweisen, die dem *PROMISE*-Modell folgend diesen Zusammenhang medieren: Beobachtungsmodus und innere Haltung gegenüber den Erfahrungen, Einsicht und Gleichmut. In **Abbildung 7.1** sind die Ausprägungen auf diesen Variablen für die vier Vergleichsgruppen buddhistische Meditierende, Nichtmeditierende, früher buddhistisch Meditierende und hinduistisch Meditierende graphisch dargestellt. **Tabelle 7.1** zeigt außerdem die Ergebnisse für die entsprechenden Signifikanztests.

Die buddhistischen Meditierenden wiesen auf allen betrachteten Variablen signifikant höhere Werte auf als die Nichtmeditierenden. Die verbesserten Fähigkeiten scheinen nicht traditionsspezifisch und teilweise reversibel zu sein: bei den buddhistischen Meditierenden wurden keine signifikant höheren Werte des Beobachtungsmodus beobachtet als bei Meditierenden des Hinduismus, wohl aber signifikant höhere Werte als bei ehemals buddhistischen Meditierenden. Ehemals buddhistisch Meditierende und Nichtmeditierende unterschieden sich hier nicht signifikant. Hinsichtlich der inneren Haltung unterschieden sich die buddhistischen Meditierenden nicht signifikant von den anderen beiden meditationserfahrenen Gruppen. Ehemals buddhistisch Meditierende unterschieden sich zwar

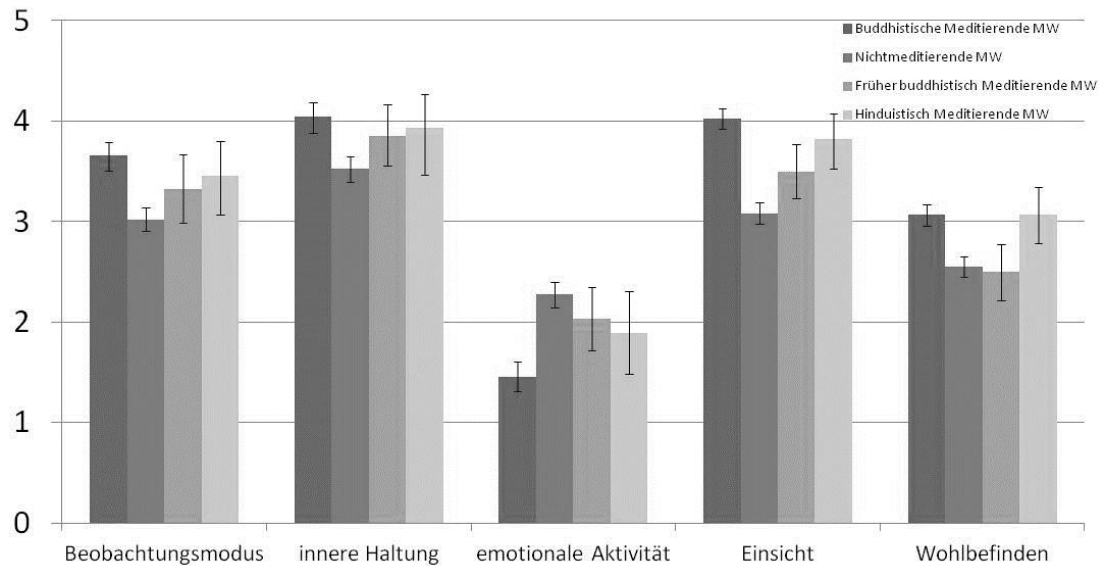


Abbildung 7.1 Mittelwerte und 95%-KI der buddhistischen Meditierenden und der drei Vergleichsgruppen für die betrachteten Variablen

Tabelle 7.1.

Mittelwerte, Standardabweichungen, sowie unabhängige Paarvergleiche für die buddhistischen Meditierenden und die drei Vergleichsgruppen

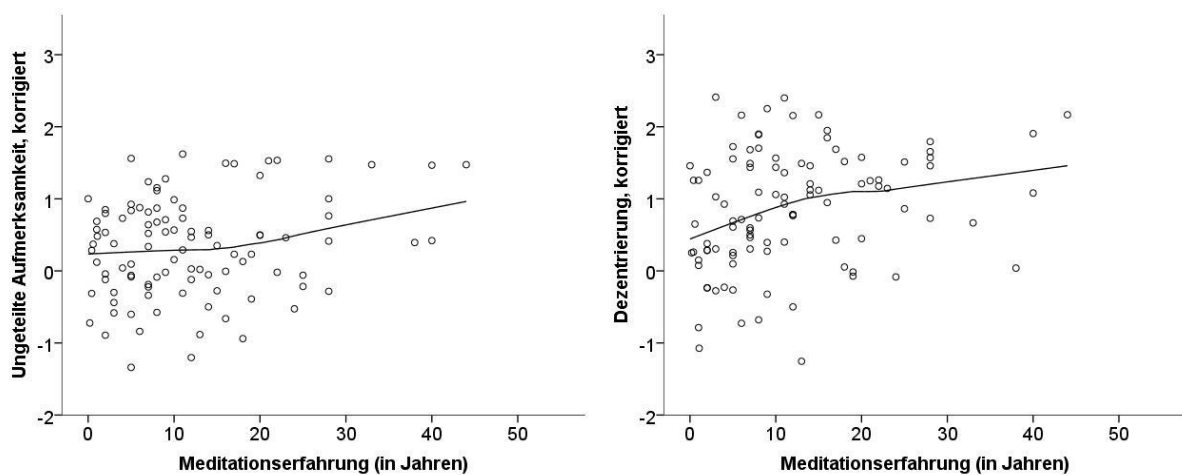
Variable	Buddhistische Meditierende	Nichtmeditierende				Früher buddhistisch Meditierende				Hinduistisch Meditierende			
	MW (SD)	MW (SD)	d	t	p	MW (SD)	d	t	p	MW (SD)	d	t	p
Beobachtungsmodus	3.66 (0.70)	3.02 (0.77)	0.86	6.71	0.00	3.32 (0.94)	0.45	2.02	0.02	3.46 (0.98)	0.26	1.19	0.12
Innere Haltung	4.04 (0.78)	3.52 (0.81)	0.65	5.10	0.00	3.86 (0.81)	0.23	1.09	0.14	3.93 (1.03)	0.13	0.62	0.27
Gleichmut	1.45 (0.77)	2.27 (0.81)	1.03	8.04	0.00	2.03 (0.83)	0.74	3.37	0.00	1.89 (1.09)	0.52	2.37	0.01
Einsichten	4.02 (0.54)	3.08 (0.64)	1.56	12.10	0.00	3.50 (0.72)	0.89	4.10	0.00	3.82 (0.69)	0.35	1.58	0.06
Wohlbefinden	3.07 (0.54)	2.55 (0.66)	0.85	6.61	0.00	2.50 (0.70)	0.99	4.51	0.00	3.07 (0.77)	0.00	0.02	0.49

von den derzeit buddhistisch Meditierenden im Mittelwert, dieser Unterschied ist jedoch nicht signifikant. Die beiden Hauptwirkungen der Meditation waren bei buddhistischen Meditierenden sehr viel stärker ausgeprägt als bei allen anderen Personen. Die emotionale Aktivität war im Vergleich zu allen drei Vergleichsgruppen bei den buddhistisch Meditierenden sehr viel geringer ausgeprägt. Ehemals buddhistisch Meditierende und Nichtmeditierende unterschieden sich hier nicht signifikant. Dieser Effekt buddhistischer Meditation scheint also traditionsspezifisch und reversibel zu sein. Hinsichtlich der Einsichten unterschieden sich die buddhistischen Meditierenden signifikant von den ehemals Meditierenden und deutlich (wenn auch nicht signifikant) von den hinduistisch Meditierenden. Ehemals Meditierende und Nichtmeditierende unterschieden sich hier signifikant. Das Erlangen meditativer Einsicht scheint also zumindestens teilweise irreversibel zu sein. Was die distale Variable (Lebenszufriedenheit) betrifft, berichten die buddhistischen Meditierenden signifikant höhere Werte als Nichtmeditierende und ehemals buddhistisch Meditierende, aber ihre Werte unterschieden sich nicht von denen der hinduistisch Meditierenden. Die Werte von Nichtmeditierenden und ehemals buddhistisch Meditierenden unterschieden sich kaum. Die Erhöhung der Lebenszufriedenheit ist also eine traditionsübergreifende Folge von Meditation.

7.3.2. EINE INTENSIVERE MEDITATIONSPRAXIS UND EINE LÄNGERE MEDITATIONSERFAHRUNG FÜHREN ZU EINER STÄRKEREN AUSPRÄGUNG DER BETRACHTETEN VARIABLEN

Beobachtungsmodus. Die kumulierte Meditationserfahrung in Jahren korrelierte mittelstark mit den beiden Facetten des Beobachtungsmodus ($r_{\text{Ungeteilte Aufmerksamkeit}} = .28, p = .004, r_{\text{Dezentrierung}} = .36, p < .001$). Da die kumulierte Meditationserfahrung notwendigerweise mit dem Alter der Befragten korreliert ($r = .51$), und das Alter der Befragten in der Kontrollgruppe leicht mit dem Beobachtungsmodus korreliert war ($r_{\text{Alter, Ungeteilte Aufmerksamkeit}} = .14, p = .079; r_{\text{Alter, Dezentrierung}} = .18, p = .027$) wurden zwei Korrekturverfahren zur Bereinigung des Zusammenhangs zwischen der kumulierten Meditationserfahrung und den beiden Facetten des Beobachtungsmodus angewandt. In einem ersten Korrekturversuch wurden die Werte des Beobachtungsmodus mit dem jeweiligen Alter der Befragten vorhergesagt. Diese Varianz wurde aus dem Kriterium entfernt und mit der verbliebenen Varianz wurde der Zusammenhang zwischen der kumulierten Meditationserfahrung und des vom Einfluss des Alters bereinigten Ausmaßes des Beobachtungsmodus berechnet. Dieses Vorgehen erbrachte eine drastisch kleinere Korrelation für Ungeteilte Aufmerksamkeit ($r = .11, p = .27$), während der Zusammenhang mit Dezentrierung stabil blieb. Nun kann argumentiert werden, dass aufgrund der hohen Korrelation von Meditationserfahrung und Alter ein Teil der meditationsinduzierten Verbesserung des Beobachtungsmodus mit entfernt wurde, als das Alter herausgerechnet wurde. Aus diesem Grunde wurden die Zusammenhänge auf eine zweite Weise korrigiert. Ausgehend von der Annahme, dass der ursprüngliche Zusammenhang zwischen dem Alter

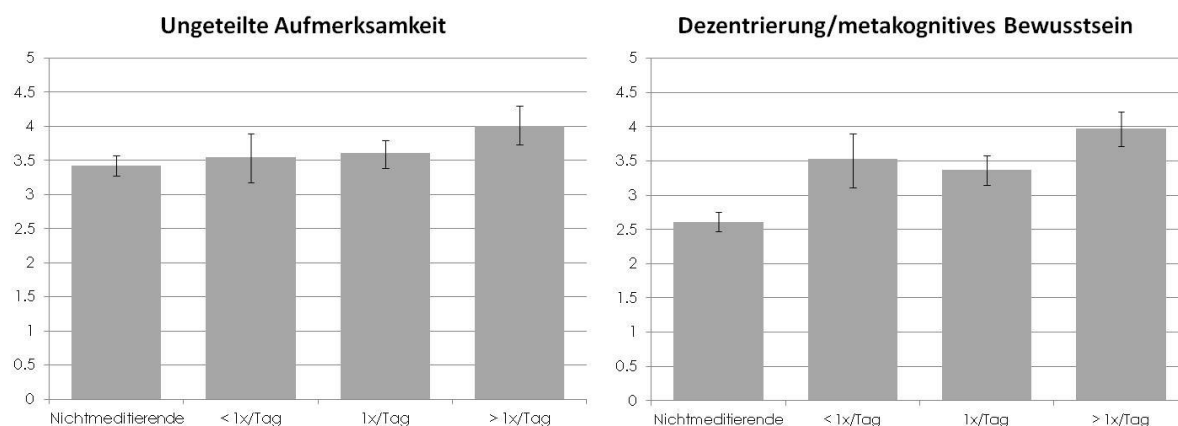
und dem Beobachtungsmodus in der Stichprobe der buddhistischen Meditierenden vor Beginn der Meditationspraxis mit dem Zusammenhang in der Stichprobe der Nichtmeditierenden prinzipiell vergleichbar gewesen sein sollte, wurde der Einfluss des Alters auf den Beobachtungsmodus in der Nichtmeditierenden-Stichprobe bestimmt und dieser Varianzanteil dann durch eine Regression in der buddhistischen Meditierenden-Stichprobe entfernt⁵¹. Durch dieses Vorgehen blieb die Korrelation für Ungeteilte Aufmerksamkeit weitgehend stabil ($r = .26$, $p = .008$), während die Korrelation für Dezentrierung leicht sank ($r = .28$, $p = .005$). Die Streudiagramme ergaben eine weitgehende Linearität der Zusammenhänge (siehe **Abbildung 7.2** und **Abbildung 7.3**).



Abbildungen 7.2 und 7.3 Streudiagramme für den Zusammenhang zwischen Meditationserfahrung und den beiden Facetten des Beobachtungsmodus, deren Werte um den Einfluss des Alters bei Nicht-Meditierenden korrigiert wurden (Korrekturvorschlag II)

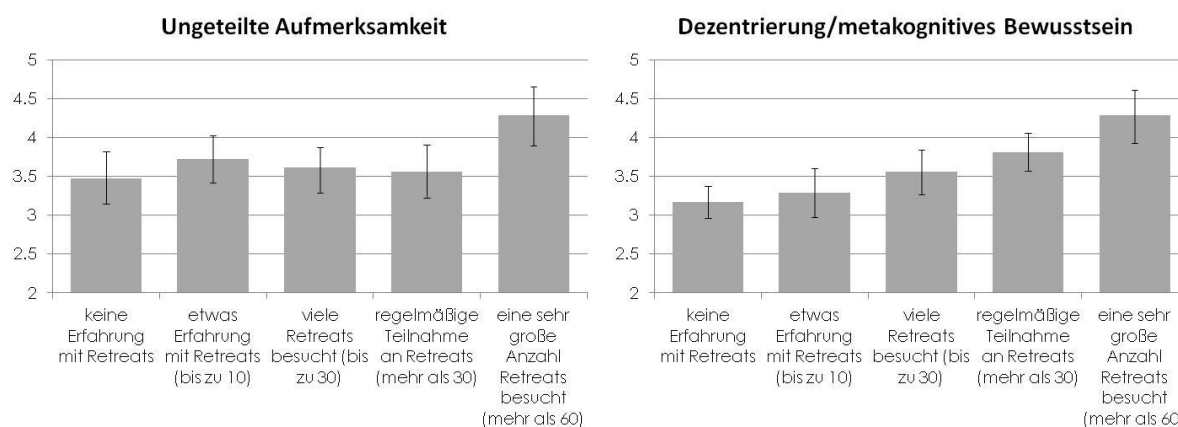
Auch die Intensität der aktuellen Meditationspraxis hatte einen Einfluss auf die Ausprägung des Beobachtungsmodus. Die Dauer einzelner Sitzungen hat auf Ungeteilte Aufmerksamkeit einen kleinen ($r = .17$, $p = .01$) und auf Dezentrierung einen mittelstarken Effekt ($r = .26$, $p = .01$). Hinsichtlich der Häufigkeit scheint es für beide Facetten sinnvoll, mehrmals am Tag zu meditieren. Während für die Fähigkeit seine Aufmerksamkeit ungeteilt dem aktuellen Moment zuteilwerden zu lassen nur eine mehrmalige Praxis pro Tag signifikante Steigerungen gegenüber den Nichtmeditierenden erbringt ($F(3,98) = 2.21$, $p = .09$, $\eta^2 = .06$), ist es für die Ausbildung von Dezentrierung bereits sehr sinnvoll, überhaupt zu meditieren (siehe **Abbildung 7.4** und **Abbildung 7.5**). Allerdings ist auch für die Ausprägung von Dezentrierung mehrmaliges Meditieren pro Tag besonders effektiv ($F(3,98) = 4.04$, $p = .01$, $\eta^2 = .11$).

⁵¹ Eine Rechtfertigung für dieses Vorgehen bildet die Korrelation zwischen dem Alter und dem alterskorrigierten Wert der abhängigen Variable in der Meditierendenstichprobe, der ungefähr 0 ergibt.



Abbildungen 7.4 und 7.5 Einfluss der Häufigkeit zu praktizieren auf den Beobachtungsmodus

Für die Anzahl besuchter Retreats, und damit die Wahrscheinlichkeit bzw. Häufigkeit, mit der sehr intensive Meditationserfahrungen gemacht werden konnten, zeigt sich ein ähnliches Bild wie für die Häufigkeit der Meditation pro Woche. Während für die Ausbildung der ungeteilten Aufmerksamkeit nur ein sehr regelmäßiger Besuch von Retreats große Effekte erbringt ($r = .21, p = .04$), entwickelt sich das metakognitive Bewusstsein kontinuierlich ($r = .37, p < .001$), d.h. je mehr Retreats besucht werden, desto besser (siehe **Abbildung 7.6** und **Abbildung 7.7**).



Abbildungen 7.6 und 7.7 Einfluss des Besuchs von Retreats auf den Beobachtungsmodus. Für eine bessere Darstellung des Zusammenhangs wurden für die Anzahl besuchter Retreats künstliche Kategorien gebildet.

Innere Haltung gegenüber der Erfahrung. Da die innere Haltung gegenüber den gegenwärtigen Erfahrungen nicht signifikant mit dem Alter korreliert war ($r_{\text{Alter, Haltung}} = .09, p = .27$), wurde hier auf eine Korrektur verzichtet. Die kumulierte Meditationserfahrung korreliert leicht bis mittelhoch mit der inneren Haltung gegenüber den Erfahrungen ($r = .23, p = .02$). Ein Streudiagramm mit der Darstellung des Zusammenhangs ist in **Abbildung 7.8** zu finden.

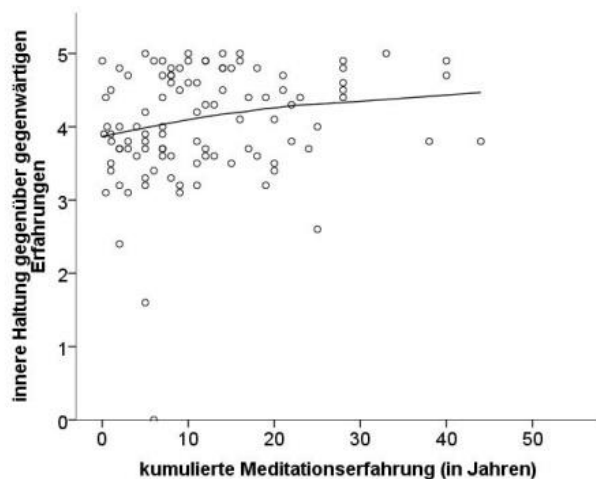
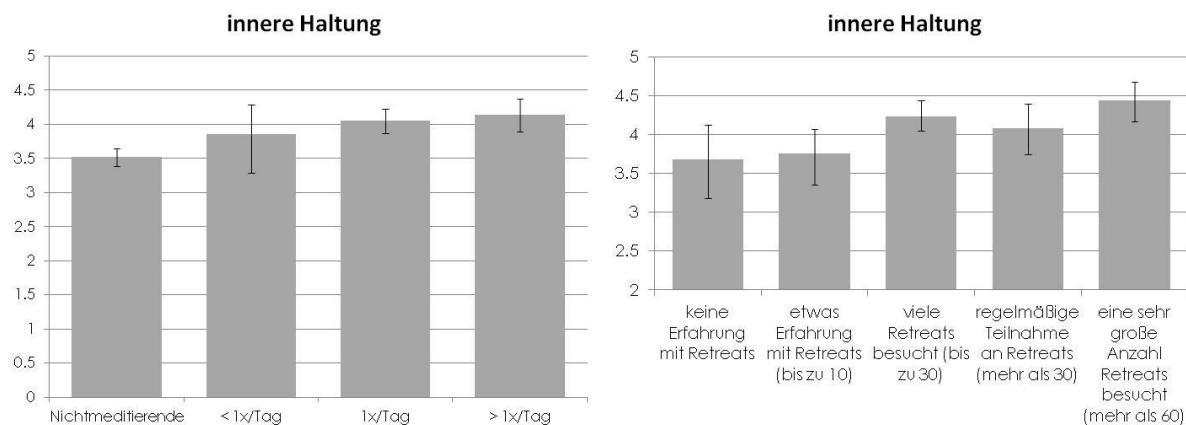


Abbildung 7.8 Einfluss der kumulierten Meditationserfahrung auf die innere Haltung gegenüber den Erfahrungen

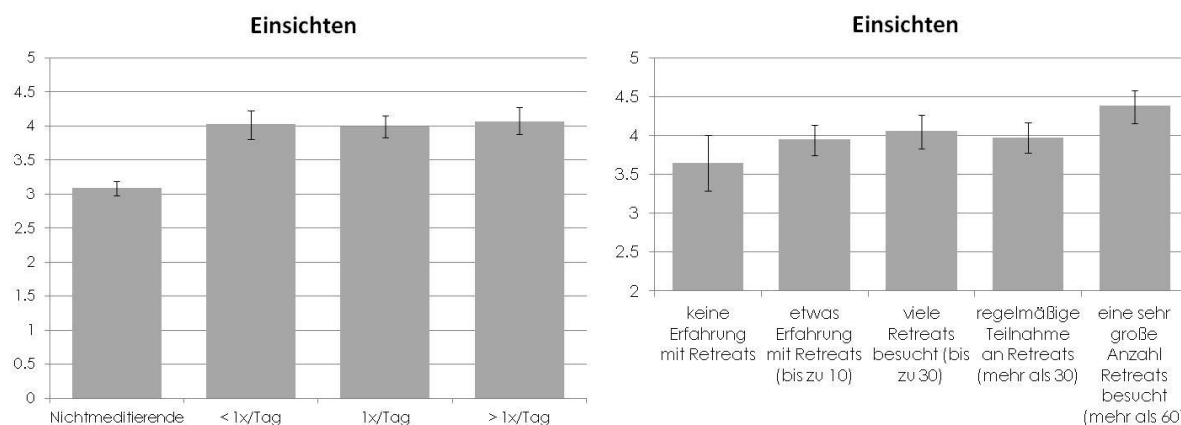
Die innere Haltung gegenüber den gegenwärtigen Erfahrungen wird von der Dauer der einzelnen Meditationssitzungen nicht beeinflusst ($r = .06$). Auch die Häufigkeit, mit der pro Woche formal praktiziert wird, beeinflusst die innere Haltung kaum ($F(3,98) = .69$, $p = .56$, $\eta^2 = .02$, siehe auch **Abbildung 7.9**). Der Besuch von Retreats wirkt sich positiv auf die innere Haltung gegenüber der gegenwärtigen Erfahrung aus ($r = .25$, $p = .01$; siehe **Abbildung 7.10**).



Abbildungen 7.9 und 7.10 Einfluss der Meditationshäufigkeit und des Besuchs von Retreats auf die innere Haltung gegenüber den Erfahrungen.

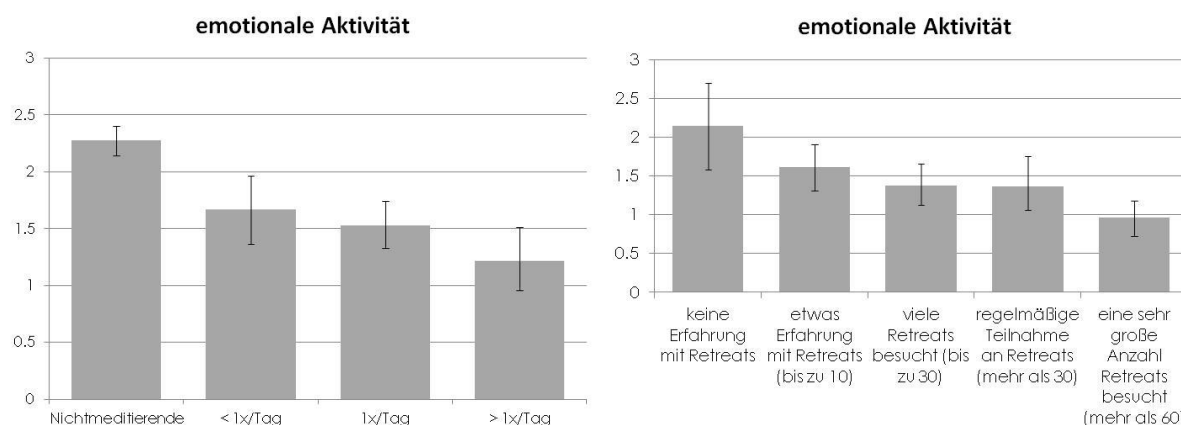
Einsicht. Alter und das Ausmaß an meditativer Einsicht waren mittelstark miteinander korreliert ($r = .24$, $p = .02$). Daher wurden in diesem Fall wieder die beiden Korrekturvarianten angewendet. Unkorrigiert korrelieren die kumulierte Meditationserfahrung und Einsichten mit $r = .26$ ($p = .01$) miteinander. Korrigiert man diese Korrelation um den Einfluss des Alters, ergibt sich nach beiden Korrekturmethode nur noch ein kleiner Zusammenhang ($r_{\text{Korrektur1}} = .19$, $p = .10$; $r_{\text{Korrektur2}} = .12$, $p = .24$). Die Dauer einzelner Meditationssitzungen korreliert gering mit den

Einsichten ($r = .19, p = .05$), wohingegen die Meditationshäufigkeit pro Woche gar keinen Unterschied macht ($F(3,98) = .23, p = .87, \eta^2 = .01$, siehe **Abbildung 7.11**). Für die Teilnahme an Retreats lässt sich sagen, dass es einen signifikanten Unterschied macht, ob man bereits mindestens einige wenige Retreats besucht hat oder nicht. Wie viele es sind, macht aber kaum einen Unterschied, außer es werden sehr viele Retreats besucht ($r = .28, p = .004$; siehe auch **Abbildung 7.12**).



Abbildungen 7.11 und 7.12 Einfluss der Meditationshäufigkeit und des Besuchs von Retreats auf die Erlangung meditativer Einsichten.

Gleichmut. Alter und Gleichmut waren in der Nichtmeditierendenstichprobe nicht miteinander korreliert ($r = .02, p = .78$), daher wurden in diesem Fall keine Korrekturmaßnahmen angewendet. Die kumulierte Meditationserfahrung korrelierte mittelstark mit Gleichmut ($r = .24, p = .01$). Die Dauer einzelner Meditationssitzungen korreliert nicht mit Gleichmut ($r = .01, p = .91$), wohingegen die Meditationshäufigkeit pro Woche einen Unterschied machte ($F(3,98) = 2.19, p = .09, \eta^2 = .07$, siehe **Abbildung 7.13**). Je mehr Retreats die Befragten besucht haben, desto gleichmütiger sind sie ($r = .30, p = .003$; siehe auch **Abbildung 7.14**).



Abbildungen 7.13 und 7.14 Einfluss der Meditationshäufigkeit und des Besuchs von Retreats auf die emotionale Aktivität bzw. den Gleichmut.

Zusammenfassung zum Einfluss der Meditationspraxis auf die betrachteten Variablen. In **Kapitel 7.3.1** haben wir bereits gesehen, dass Meditation auf alle betrachteten Variablen einen positiven Einfluss hat. In diesem Abschnitt wurde nun analysiert, inwieweit die kumulative Meditationserfahrung und die Intensität der Meditationspraxis einen zusätzlichen Einfluss auf die Ausprägung der betrachteten Variablen haben. In **Tabelle 7.2** sind die Zusammenhänge zwischen den Praxischarakteristika und den Modellvariablen zusammengefasst. Die kumulierte Meditationserfahrung und die Anzahl besuchter Retreats haben über alle Variablen (außer den Einsichten) einen kleinen bis mittelstarken Effekt. Die Sitzungsdauer beeinflusst nur geringfügig die Ausprägung einiger Variablen. Wichtiger scheint die Häufigkeit formaler Praxis zu sein, wobei das mehrmalige Praktizieren pro Tag besonders starke Veränderungen auf den betrachteten Variablen erbringt.

Tabelle 7.2

Zusammenfassung des Einflusses der Meditationspraxis auf die betrachteten Variablen

	Kumulierte Meditations- erfahrung	Dauer einer Meditations- sitzung	Wöchentliche Häufigkeit formaler Praxis	Anzahl besuchter Retreats
Beobachtungsmodus				
- Ungeteilte Aufmerksamkeit	$r_{\text{kor}} = .26$	$r = .17$	$\eta^2 = .06$	$r = .21$
- Dezentrierung	$r_{\text{kor}} = .28$	$r = .26$	$\eta^2 = .11$	$r = .37$
Innere Haltung	$r = .23$	$r = .06$	$\eta^2 = .02$	$r = .25$
Einsichten	$r_{\text{kor}} = .12$	$r = .19$	$\eta^2 = .01$	$r = .28$
Gleichmut	$r = .24$	$r = .01$	$\eta^2 = .07$	$r = .30$

7.3.3. TESTUNG DES REDUZIERTEN GESAMTMODELLS

Das gesamte PROMISE-Modell auf einmal einem Test zu unterziehen, ist aufgrund der Komplexität und der entsprechenden Anforderungen an Operationalisierung und Stichprobengröße unpraktikabel. Es erfolgte deshalb eine Reduktion auf einige Kernpunkte, die leicht mithilfe einer Fragebogenstudie operationalisierbar und prüfbar sind. Konkret wurden die in **Kapitel 7.1** aufgelisteten Hypothesen der Bereiche 3, sowie 6 bis 11 in ein Pfadmodell überführt und an der Substichprobe der buddhistischen Meditierenden getestet.

Die Fitmaße des Modells waren sehr gut: $\chi^2 = .819$ ($df = 3$, $p = .845$), $GFI = 1.00$, $NFI = 1.00$, $CMIN/DF = .27$, $RMSEA = .00$, $pclose = .89$. Von den definierten Pfaden sind nicht alle signifikant geworden. Legt man als Signifikanzniveau $\alpha \leq .05$ fest, wurden die folgenden Zusammenhänge durch die empirischen Daten dieser Stichprobe bestätigt: Die Meditationspraxis führt zu einer Verstärkung des Beobachtungsmodus ($\beta = .31$; $p < .001$) und zu einer vertieften inneren Haltung gegenüber den Erfahrungen ($\beta = .28$, $p = .004$). Diese Haltung wiederum befördert den

Beobachtungsmodus ($\beta = .52, p < 0,001$) und befördert Einsichten ($\beta = .30, p = .007$). Meditative Einsichten führen zu mehr Zufriedenheit ($\beta = .30, p < .001$). Auch stärkerer Gleichmut führt zu mehr Lebenszufriedenheit ($\beta = .55, p < 0,001$). Durch die eher gering einzustufende Power sollen zusätzlich mittelgroße Effekte erwähnt werden. Diese weichen zwar nicht überzufällig stark vom Nulleffekt ab, können aber trotzdem ein interessanter Hinweis für die Suche nach Pfaden in späteren Modellen mit höherer Power darstellen. Dementsprechend könnte der Beobachtungsmodus Gleichmut befördern ($\beta = .22; p = .07$) und die Wahrscheinlichkeit für meditative Einsichten erhöhen ($\beta = .22; p = .07$). Außerdem könnten meditative Einsichten zu Gleichmut führen ($\beta = .19, p = .05$). Durch direkte Pfeile zwischen der Meditationspraxis und den beiden Hauptwirkungen Gleichmut und Einsichten sollte dargestellt werden, dass nicht alle von der Meditationspraxis ausgehenden postulierten Effekte im Modell repräsentiert sind. Bestätigenderweise blieb ein in diesem reduzierten Modell unaufgeklärter Zusammenhang zwischen der Meditationspraxis und Gleichmut bestehen ($\beta = .19; p = .05$). Keine Bestätigung konnte für die Annahme, es gäbe weitere Einflussfaktoren von der Meditationserfahrung auf das Ausmaß meditativer Einsicht ($\beta = .06; p = .54$) (entspräche im *PROMISE*-Modell beispielsweise den tiefen Meditationserfahrungen) und die Annahme, die innere Haltung beeinflusse das Ausmaß an Gleichmut ($\beta = .07; p = .54$) (was dem Entzug der Ursachen für emotionale Reaktionen entspräche), gefunden werden. Das Pfadmodell mit den entsprechenden Pfadkoeffizienten ist in **Abbildung 7.15** dargestellt.

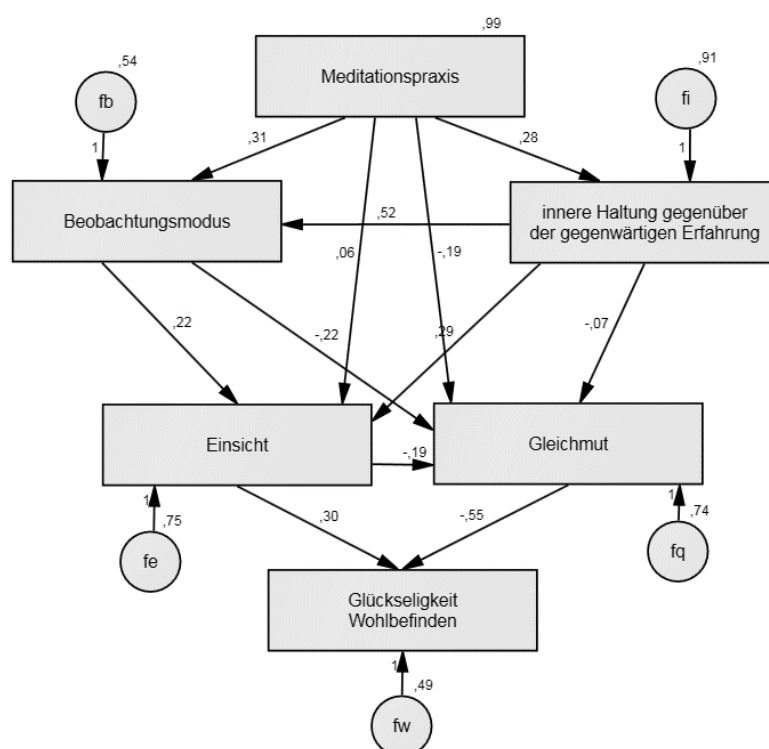


Abbildung 7.15 Standardisierte Pfadkoeffizienten für das reduzierte Wirkungsmodell, *GFI* = 1.00

7.4. DISKUSSION

In dem durch Interviews und Literaturstudien entwickelten Modell über den durch Achtsamkeitsmeditation angestoßenen Veränderungsprozess und die beteiligten Wirkmechanismen („*PROMISE-Modell*“) wurde postuliert, dass buddhistische Achtsamkeitsmeditation eine Verbesserung des Wohlbefindens bewirkt und dieser Zusammenhang vermittelt wird durch eine Verstärkung des Beobachtungsmodus, einer offenen, akzeptierenden und durch Loslassen geprägten inneren Haltung gegenüber der gegenwärtigen Erfahrung, sowie durch die Entwicklung von Gleichmut und das Erlangen meditativer Einsichten. In der in diesem Kapitel vorgestellten empirischen Studie mit 102 zum Befragungszeitpunkt regelmäßig meditierenden buddhistischen Praktizierenden konnte gezeigt werden, dass diese auf allen betrachteten Variablen höhere Ausprägungen aufwiesen als Normalpersonen. Weiterhin gehen mehr Meditationserfahrung und eine stärkere Meditationsintensität mit höheren Ausprägungen auf den Variablen einher. Letztlich konnten auch die postulierten Zusammenhänge zwischen den betrachteten Variablen mit Ausnahme weniger Pfade in dieser Stichprobe regelmäßig Meditierender bestätigt werden. Im Folgenden sollen die Ergebnisse, ihre Implikationen und ihre Einschränkungen näher erläutert werden.

Proximale Effekte der Achtsamkeitsmeditation. Meditierende berichten in stärkerem Maße als Nichtmeditierende, ihre Aufmerksamkeit auf die puren Erfahrungen des aktuellen Moments zu richten. Auch innerhalb der Stichprobe der buddhistischen Meditierenden kann beobachtet werden, dass eine steigende Meditationspraxis die Ausprägung der beiden Facetten des Beobachtungsmodus erhöht. Insbesondere die Fähigkeit, mentale Inhalte mit einer dezentrierten Haltung zu betrachten, wird durch ein stärkeres Ausmaß an Meditationserfahrung und eine höhere Intensität der Praxis verbessert. Betrachtet man die relativ geringe Messgenauigkeit des Dezentrierungs-Fragebogens, muss man sogar davon ausgehen, dass der tatsächliche Effekt der Meditationspraxis auf die Fähigkeit seine mentalen Inhalte dezentriert wahrzunehmen, noch stärker ist. Auch für die Ausbildung einer offenen und akzeptierenden Haltung gegenüber der Erfahrung des aktuellen Augenblicks kann zusammengefasst werden, dass eine längere und intensivere Meditationspraxis mit höheren Werten im entsprechenden Fragebogen einhergeht. Im Streudiagramm (z.B. **Abbildung 7.8**) ist allerdings erkennbar, dass in diesem Fragebogen insgesamt eher hohe Ausprägungen angegeben wurden und daher zumindest für einen Teil der Stichprobe möglicherweise Deckeneffekte vorlagen. Auch für diesen Fragebogen kann man also vermuten, dass die tatsächlichen Zusammenhänge höher sind als die in der vorgestellten Studie gefundenen. Im *PROMISE-Modell* gelten Beobachtungsmodus und innere Haltung als proximale Effekte der Achtsamkeitsmeditation, die durch regelmäßige Meditationspraxis trainiert werden. Die beobachteten Zusammenhänge zwischen den beiden Fähigkeiten und der Meditationspraxis stützen diese Hypothese.

Einsichten. Die Befunde im Bereich der meditativen Einsichten stellen sich etwas komplexer dar als die Auswirkungen der Achtsamkeitsmeditationspraxis auf die gerade diskutierten proximalen Übungseffekte. Das Ausmaß an meditativer Einsicht scheint für zwei Personen des gleichen Alters relativ wenig von der Länge der bisherigen Meditationserfahrung abzuhängen. Ebenso scheint die Häufigkeit der Meditationspraxis keinen Einfluss zu haben. Im Gegensatz dazu wirkt sich die Dauer einer Meditationssitzung auf das Ausmaß meditativer Einsicht aus. Den größten Einfluss auf das Erlangen meditativer Einsicht hat allerdings die Teilnahme an Meditationsretreats, bei denen man mehrere Tage ausschließlich der Meditation und meditativen Tätigkeiten widmet. Einen besonders großen Unterschied macht es hier, ob eine Person überhaupt schon mal einen Retreat besucht hat. Diese Erfahrung scheint erste meditative Einsichten zu erbringen. Wie viele Retreats dann genau besucht werden, scheint dagegen keinen großen Einfluss zu haben. Jene Personen aber, die schon eine sehr große Anzahl an Retreats besucht haben, scheinen auch ein höheres Ausmaß an meditativer Einsicht mitzubringen. Während für den Unterschied zwischen keiner Retreat-Erfahrung und zumindest etwas Retreat-Erfahrung meditations-inhärente Mechanismen sehr wahrscheinlich eine große Rolle spielen, z.B. dass zum ersten Mal sehr intensive Meditationserfahrungen und/oder sehr tiefe Absorptionszustände erlebt wurden, spricht vieles dafür, dass die höhere Ausprägung der extrem häufigen Retreat-Besucher auf eine Umkehr der Kausalrichtung zurückgeht. So könnten jene Personen, die ein höheres Ausmaß an meditativer Einsicht erlangt haben, ein größeres Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe verspüren. Dass vor allem lange Meditationssitzungen und der Besuch mehrtägiger Meditationsveranstaltungen Einsichten befördern, passt gut zur Annahme, ein Teil der meditativen Einsichten entsünde auf der Grundlage veränderter Bewusstseinszustände während der Meditation. Dagegen spricht allerdings das Fehlen eines signifikanten direkten – d.h. nicht durch Beobachtungsmodus oder die innere Haltung vermittelten – Effektes zwischen Meditationserfahrung und meditativen Einsichten im pfadanalytischen Modelltest. Neben dem tatsächlichen Fehlen eines solchen Zusammenhangs könnte dieses Ergebnis auch darauf zurückzuführen sein, dass im Fragebogen zu den meditativen Einsichten tiefere Einsichten weniger stark abgefragt wurden. Durch die besonderen Meditationserfahrungen sind aber eher tiefere meditative Einsichten zu erwarten, während leichtere Einsichten (z.B. in das Funktionieren der Psyche oder Perspektivwechsel bei zwischenmenschlichen Problemen) bereits als Folge des Beobachtungsmodus entstehen können. Leider fehlte zum Zeitpunkt der Erhebung eine veröffentlichte Einsichtsskala. Da eine solche inzwischen zur Verfügung steht (Ireland, 2013), könnte diese in künftigen Studien (zumindestens zusätzlich) verwendet werden. Der Nachteil an dieser bestehenden Einsichtsskala liegt darin, dass sie nur auf Meditierende anwendbar ist und dadurch Vergleiche mit Nichtmeditierenden oder Vorher-Nachher Vergleiche ausgeschlossen sind. Je nachdem, wie das Konstrukt der meditativen Einsichten verstanden wird, könnten aber auch Nichtmeditierende durch bestimmte Lebenserfahrungen Ansichten entwickelt haben, die denen von Meditierenden, die bereits tiefgreifende Einsichten erfahren haben, ähneln. Dies

legt auch der mittelhohe Zusammenhang zwischen Alter und Einsichten innerhalb der Stichprobe der Nichtmeditierenden nahe. Unabhängig davon, wie diese Einstellungen erlangt wurden, sollten sie aber die gleichen Auswirkungen haben. Aus diesem Grund sollte die in dieser Studie verfolgte Strategie weiterentwickelt werden, um Aussagen zu konstruieren, denen zugestimmt wird, falls eine bestimmte Einsicht vorhanden ist. Diese doch relativ indirekte Messprozedur löst das Problem, auch erfahrungsbasierte und nicht kognitiv repräsentierte Einsichten sprachlich so aufzubereiten, dass sich verschiedene Meditierende darin wiederfinden. Allerdings wäre eine sorgsame Untersuchung der meditativen Einsichten notwendig, um solch ein besseres Einsichtsmaß zu entwickeln. Dieses könnte möglicherweise auch unterschiedliche Bereiche meditativer Einsichten unterscheiden (z.B. Erkennen und Erfahren) und vielleicht auch unterschiedliche Einsichtsstufen messen – falls solche Stufen vorhanden sind, wie die buddhistische Theorie dies nahelegt.

Gleichmut. Auch zwischen der Meditationserfahrung und Gleichmut bestehen mittelgroße Zusammenhänge. Während die Länge der einzelnen Meditationssitzungen auf die Entwicklung von Gleichmut keinen Einfluss hat, stehen sowohl die Häufigkeit regelmäßiger Meditationssitzungen als auch die Häufigkeit bisheriger Retreats in Zusammenhang mit der emotionalen Aktivität der Meditierenden zum Befragungszeitpunkt. Dies könnte dafür sprechen, dass vorwiegend jene Prozesse beteiligt sind, die sich durch häufige Wiederholung kennzeichnen und auf sich verbrauchende Ressourcen (z.B. Aufmerksamkeit) zurückgreifen, sodass häufige Wiederholungen am Stück nicht automatisch mehr Effekt erbringen (z.B. das frühzeitige Erkennen mentaler Aktivität). Es könnte weiterhin dafür sprechen, dass Prozesse wirken, die eines ständigen Sich-erinnerns bedürfen (z.B. sich selbst daran zu erinnern, bestimmte Ideen – wie den eigenen Perfektionismus – loszulassen). Der fehlende Zusammenhang zwischen der offenen und akzeptierenden Haltung und dem Gleichmut im pfadanalytischen Modelltest kann möglicherweise dadurch erklärt werden, dass zwar die Häufigkeit von Emotionen und emotionalen Impulsen absolut abnimmt, dass aber die Intensität der entstehenden Emotionen stärker wahrgenommen wird, sobald ihnen weniger Widerstand entgegengesetzt wird. Diese beiden Effekte wirken praktisch gegeneinander und mitteln sich möglicherweise in dieser Studie aus. Eine detailliertere Studie zum Zusammenhang von Akzeptanz/Offenheit und emotionaler Aktivität bei Achtsamkeitsmeditierenden könnte diese Hypothesen prüfen.

Modelltest. Von besonderem Interesse für die in dieser Arbeit bearbeitete Fragestellung nach der Wirkweise von Achtsamkeit ist der Test des postulierten Modells – wenn es auch auf einige Kernaussagen reduziert werden musste. Das getestete Modell weist einen sehr guten Fit mit den empirischen Daten auf. Viele Pfade zeigen mittelgroße Effektstärken. Leider ist es im Bereich der Meditationsforschung schwierig, große Stichproben zu befragen, da die Population relativ klein ist und einer sehr aktiven Forschergemeinde gegenübersteht. Die Signifikanztests

wären aussagekräftiger, wenn die Stichprobengröße höher wäre. Daher sollte die Studie unbedingt wiederholt werden, bevor nichtsignifikante Pfade verworfen werden. Bei einer solchen Replikationsstudie sollte trotz der großen Hürden eine größere Stichprobengröße angestrebt werden, um zuverlässigere Aussagen machen zu können. Aufgrund der sehr großen Komplexität und dem Fehlen geeigneter Operationalisierungen wurden in der vorliegenden Studie nicht alle im Modell postulierten Einflussfaktoren und Prozesse getestet. In einer weiteren Studie könnten einige fehlende Pfade hinzugenommen werden, um so noch genauere Aussagen über die Validität des postulierten Modells machen zu können. So könnten insbesondere die meditationsspezifischen Einflussfaktoren auf den Gleichmut und die Erlangung von Einsichten aufgenommen werden. In der hier durchgeführten Studie wurde untersucht, ob Achtsamkeitsmeditierende hinsichtlich bestimmter Zielvariablen höhere Werte aufweisen als nicht oder wenig Meditierende. Allerdings betrachtete diese Studie noch nicht, ob diese höheren Ausprägungen Resultate der im *PROMISE*-Modell postulierten Prozesse sind. Dies könnte Gegenstand zukünftiger Studien sein, bei denen die postulierten Prozesse durch gezielte experimentelle Manipulationen getestet werden.

Spezifität der Befunde für buddhistische Meditationsformen. Durch die Antworten von Meditierenden aus nicht-buddhistischen Traditionen konnten Hinweise auf die Spezifität und Generalisierbarkeit des postulierten Modells gesammelt werden. Die Übertragbarkeit des Modells konnte dabei leider nicht für das Gesamtmodell geprüft werden, weil die Stichproben für hinduistische, christliche und andere Meditierende zu klein waren. Allerdings finden sich Hinweise darauf, dass zumindest bei Meditationspraktiken aus dem hinduistischen Spektrum abweichende Wirkmechanismen aktiv sind, da Gleichmut und Einsichten (also die wichtigsten Wirkfaktoren) signifikant niedriger ausgeprägt waren als bei buddhistischen Meditierenden. Der untersuchte distale Effekt – die Lebenszufriedenheit – war hingegen bei beiden Meditationsgruppen ungefähr gleich stark ausgeprägt. Dies weist darauf hin, dass in hinduistischen Meditationstraditionen andere Wirkmechanismen aktiv sind. Da die meditationserfahrenen Vergleichsgruppen Personen enthielten, die sich ebenso wie die buddhistischen Meditierenden für Meditation und alternative Lebensstile interessieren, kann nicht ausgeschlossen werden, dass ihre Ähnlichkeiten in den Outcomes, soweit sie bestehen, auf Persönlichkeit, Interessensstruktur und Lebensstil zurückführbar sind.

Stabilität der betrachteten Effekte. Durch einen Vergleich mit Personen, die eine ehemals regelmäßige buddhistische Meditationspraxis beendet haben, sollte die Stabilität der Effekte überprüft werden. Zuerst fällt ins Auge, dass ehemals Meditierende hinsichtlich ihrer Lebenszufriedenheit eher Nichtmeditierenden als Meditierenden ähneln. Die Effekte auf die Lebenszufriedenheit scheinen also entweder ohne regelmäßige Praxis abzunehmen, oder unzufriedene Personen beenden ihre Meditationspraxis eher wieder. Letztere Interpretation scheint auch dadurch gestützt zu werden, dass alle die Lebenszufriedenheit im postulierten

Modell bedingenden Variablen bei den ehemals buddhistisch Meditierenden zwischen den Werten der Meditierenden und denen der Nichtmeditierenden lagen. Ob die niedrigeren Werte im Vergleich zu den aktuell buddhistisch Meditierenden durch die Instabilität der Wirkungen oder aufgrund der möglicherweise kürzeren Übungszeit hervorgerufen wurden, ist mit den vorhandenen Daten nicht zu klären. Signifikante Unterschiede zwischen den ehemals Meditierenden und den Nichtmeditierenden sind hinsichtlich meditativer Einsicht und der inneren Haltung zu finden. Zumindest diese beiden Wirkungen sind also gute Kandidaten für stabile Veränderungen durch die Meditationspraxis (falls sich Meditierende und Nichtmeditierende nicht schon vor Beginn der Praxis auf diesen Variablen unterscheiden).

Einschränkungen und Ausblick. Einige Beschränkungen (z.B. die relativ geringe Stichprobengröße) wurden bereits in den vorangegangenen Abschnitten diskutiert. Zusätzlich ist an dieser Stelle darauf hinzuweisen, dass durch den korrelativen Charakter der vorliegenden Studie keine Aussagen über Kausalität gemacht werden können. Zwar wurde die Kausalrichtung der geprüften Zusammenhänge durch Aussagen aus den Interviews und den Schriften vorher theoretisch festgelegt, letztendlich können allerdings nur Experimente zweifelsfrei belegen, dass diese stimmen. In korrelativen Analysen muss der Grund für die gefundenen Zusammenhänge nicht zwangsläufig in der Wirkung der Meditationspraxis liegen. Beispielsweise könnten diejenigen, die mehrmals pro Tag meditieren, oder diejenigen, die häufiger Retreats besuchen, andere Beweggründe zur Meditation haben als diejenigen, die von beidem weniger aufweisen. Beide Gruppen könnten sich auch auf anderen Variablen unterscheiden, z.B. könnte es sein, dass häufig Meditierende in Meditationszentren leben und arbeiten. Um solche Unterschiede zu kontrollieren, wäre es notwendig experimentelle Studien durchzuführen. Während das klassische Experiment für die Untersuchung der proximalen Effekte von Meditation gut geeignet scheint, ist die Beobachtung der Hauptwirkung Gleichmut und insbesondere die Beobachtung meditativer Einsichten schwieriger, da angenommen werden muss, dass sie sich erst nach einer längeren Zeit einstellen. Entsprechend lang dauernde Längsschnittstudien wären notwendig, um auch diese Effekte unter kontrollierten Bedingungen zu untersuchen. Als Kompromiss zwischen Machbarkeit der Studie und der Kontrolle von Drittvariablen wären aber auch querschnittliche Studien denkbar, die mit sorgsam ausgewählten Kontrollgruppen operieren. Schließlich könnten Fragestellungen, bei denen abhängige Variablen erfasst werden, die von langen zusammenhängen Meditationsperioden und tiefen Absorptionszuständen profitieren, auch durch die experimentelle Zuweisung zu Retreats untersucht werden.

Die Operationalisierung der buddhistisch inspirierten Konstrukte des Modells war eine der größten Herausforderungen der vorliegenden Studie: aufgrund eines Fehlens entsprechender Instrumente wurden die verwendeten Fragebögen teilweise in Vorstudien selbst konstruiert und sind daher vor dieser Studie nicht umfassend getestet worden. Da die in

diesen Fragebögen enthaltenen Items aus den Ergebnissen der Interviewstudie heraus entwickelt wurden, sollten sie die zu erfassenden Konstrukte relativ gut widerspiegeln. Auch die Reliabilität ist für die meisten Fragebögen als mindestens zufriedenstellend einzuschätzen. Nichtsdestotrotz wäre für die Zukunft interessant, etablierte oder zumindest ausgiebig getestete Fragebögen zur Erfassung der Variablen zu nutzen. Es sollte bei der Suche nach passenden Operationalisierungen unbedingt darauf geachtet werden, dass die erhobenen Konstrukte nicht zu stark in ihrer Bedeutung von den postulierten Konzepten abweichen. In den letzten Jahren wurden für verschiedene Konstrukte erste Vorschläge unterbreitet, z.B. für meditative Einsichten (Ireland, 2013) oder Nicht-Anhaftung (Sahdra, Shaver & Brown, 2010). Da die (um Authentizität bemühte) Meditationsforschung erst seit kurzer Zeit sehr aktiv betrieben wird, stehen solche Operationalisierungen aber noch nicht für alle relevanten Konstrukte, wie z.B. Gleichmut, bereit (für einige erste Vorschläge zur Operationalisierung von Gleichmut, siehe Desbordes et al., 2014). Eine wichtige Aufgabe zukünftiger Forschung sollte also sein, geeignete Operationalisierungen für relevante dem Buddhismus entlehnte Konzepte zu finden. Sollten die gleichen Ergebnisse auch mit anderen Messinstrumenten gefunden werden, würde dies die Validität des *PROMISE*-Modells zusätzlich stützen.

Kapitel 8

Abschluss und Ausblick

8. ABSCHLUSS UND AUSBLICK

Achtsamkeitsmeditation hat viele positive Effekte. Dies haben zahlreiche Studien der Vergangenheit zeigen können. Durch die Analyse von 51 Studien mit inaktiven Kontrollgruppen wurde deutlich, dass die größten Effekte bei der Reduktion von als gesellschaftlich negativ bewerteten Persönlichkeitseigenschaften, wie Egoismus, Ängstlichkeit oder Rigidität, und beim Aufbau positiver Eigenschaften, wie Empathie oder Achtsamkeit, zu finden sind. Eigenschaften entstehen häufig durch die Etablierung von Verhaltensweisen, die im Zusammenhang mit dem häufigen Erleben bestimmter Zustände oder dem häufigen Ausführen bestimmter Reaktionen stehen. Entsprechend berichten Meditierende über weniger negative Geisteszustände, wie Angst oder Stress, und gleichzeitig über mehr positive Geisteszustände, wie positive Emotionen oder Wohlbefinden. Weiterhin werden verschiedene Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Intelligenz und Wahrnehmung gefördert. Aus mindestens drei Gründen ist es nun von enormer Bedeutung Theorien über die Wirkmechanismen der Meditation zu entwickeln. Zuerst erlauben solche Theorien, Achtsamkeitsmeditation hinsichtlich ihres Nutzens im Rahmen von Prävention, Therapie oder im Sinne einer Leistungssteigerung effektiver untersuchen zu können. Zweitens – und mindestens ebenso wichtig – ist es durch die Identifikation der genauen Wirkprozesse möglich, potentielle Interventionen hinsichtlich möglicher Nebenwirkungen und Gefahren abzuklopfen – ein Gegenstandsbereich, der in der bisherigen Forschung leider viel zu oft unberücksichtigt blieb. Letztlich ist die Rückführung der Wirkungsprozesse auf spezifizierte Wirkkomponenten notwendig, um bestehende Interventionen hinsichtlich Effektivität und Effizienz zu verbessern oder um effektivere und effizientere Interventionen zu entwickeln. Die bisherige Forschung hat ein breites Feld an Wirkmechanismen nahegelegt. Diese werden nun durch das *PROMISE*-Modell systematisiert und erweitert: die Unterscheidung in Verhaltenskomponenten, meditationsbezogene Geisteszustände, trainierte Fähigkeiten, Hauptwirkungen und distale Effekte erlaubt erste Vorhersagen darüber, welche Wirkungen zu welchem Zeitpunkt in der Meditationskarriere zu erwarten sind. Die Identifikation verschiedener Verhaltenskomponenten, die mit der Achtsamkeitsmeditationspraxis in Zusammenhang stehen, erlaubt deren isolierte Untersuchung und damit die Bestimmung des Varianzanteils, der auf die einzelnen Komponenten zurückführbar ist. Des Weiteren kann durch die Explikation verschiedener Verhaltensaspekte, die neben der Praxis üblicherweise auftreten, überprüft werden, ob sie möglicherweise notwendige oder sogar hinreichende Bedingungen für das

Eintreten bestimmter Effekte und Prozesse sind. Eine erste empirische Pilotstudie mit erfahrenen Meditierenden sollte überprüfen, ob die vom *PROMISE*-Modell postulierten Zusammenhänge zwischen einigen als zentral erachteten Variablen beobachtet werden können. Dies konnte insgesamt bestätigt werden. Das Fehlen zweier vom Modell postulierter Zusammenhänge in dieser Studie könnte einerseits der besonderen Operationalisierung des Ausmaßes an meditativer Einsicht geschuldet sein und bedarf alternativer Untersuchungsstrategien, bevor die zugehörigen Prozesse aus dem Modell entfernt werden. Andererseits könnten konkurrierende Prozesse den Zusammenhang zwischen der inneren Haltung gegenüber der gegenwärtigen Erfahrung und dem Ausmaß an Gleichmütigkeit moderieren. Auch hier sollten zukünftige Studien eruieren, inwieweit die postulierten Prozesse Gültigkeit besitzen.

Die Überprüfung des *PROMISE*-Modells wurde bisher lediglich durch eine Fragebogenstudie geleistet. Vielfältige, auch experimentelle, Studien sind denkbar, um Teile des Modells zu testen und zu präzisieren. Einige Vorschläge für solche Studien sollen im Folgenden vorgestellt werden.

Verhaltenskomponenten. In Bezug auf die identifizierten Verhaltenskomponenten wäre von Interesse, inwieweit der Kontakt mit Lehrern und anderen (erfahrenen) Meditierenden notwendig ist, um die postulierten Effekte zu erlangen. In der heutigen digitalisierten Welt, in der die Bevölkerung gewohnt ist, sich Fähigkeiten durch Online-Tutorials anzueignen, ist von großer Relevanz, ob und inwieweit dies auch im Bereich der Meditation möglich ist. Eine zweite wichtige Frage besteht darin, welche der Effekte auf das Praktizieren der reinen Meditationsübungen zurückzuführen ist und welche auf die Beschäftigung mit buddhistischem Gedankengut zurückgehen. Immerhin nimmt eine ernsthafte Meditationspraxis viel Zeit in Anspruch (die meisten Meditierenden praktizieren mindestens einmal täglich für 30 bis 60 Minuten). Entsprechend wäre wichtig herauszufinden, für welche der Wirkungen die Meditationspraxis und für welche die intellektuelle Beschäftigung überhaupt notwendig sind, ob eine Kombination höhere Effekte erbringt und wie stark die Wirkungen sind, wenn man eine der beiden Komponenten vernachlässigt. Hier wären Studien denkbar, in denen sich Meditierende neben ihrer Praxis entweder mit buddhistischen Schriften oder mit neutralem Material beschäftigen oder in denen Personen neben einem Studium von Material über buddhistische Konzepte zusätzlich meditieren oder nicht. Interessant wäre auch, ob die intellektuelle Durchdringung der buddhistischen Ideen moderiert, ob die Übungspraxis ihre Wirkung entfalten kann. Letztlich bieten sich ebenso Untersuchungen darüber an, ob sich die Einhaltung eines moralischen Lebensstils auf die Meditationspraxis, die Erfahrungen während der Meditationssitzungen und die Effekte der Meditationspraxis auswirkt – und ob einige der Effekte vielleicht schon allein durch die Einhaltung eines moralischen Lebenswandels hervorgerufen werden können.

Geisteszustände. Im zweiten Schritt sollte überprüft werden, inwieweit verschiedene Meditationspraktiken die als relevant erachteten Geisteszustände Loslassen, Beobachtungsmodus und Konzentration hervorrufen. Dies kann durch klassische experimentelle Studien geleistet werden. Die Liste an relevanten Geisteszuständen könnte ebenso verlängert werden, indem bottom-up untersucht wird, welche Geisteszustände durch unterschiedliche Praktiken entstehen. Hier bieten sich Studien mit qualitativen Elementen an, z.B. das Laute Denken (thinking-aloud, Ericsson & Simon, 1980).

Fähigkeitserwerb bzw. -verbesserungen. Um zu überprüfen, ob die Meditationspraktiken die beschriebenen Fähigkeitsverbesserungen nach sich ziehen und ob dafür tatsächlich das häufige Erleben der spezifizierten Geisteszustände verantwortlich ist, sind entsprechende Experimente denkbar, bei denen jeweils auf bestimmte Geisteszustände fokussiert wird. Beispielsweise könnte eine Gruppe eine (möglicherweise artifizielle) Meditationstechnik praktizieren, bei der man sich besonders stark konzentrieren muss, aber sich kaum oder gar nicht im Loslassen übt und ebenso kaum oder gar nicht den Beobachtungsmodus einnimmt (z.B. Achtsamkeit auf den Atem). Eine andere Gruppe könnte über die gleiche Übungszeit immer wieder versuchen, kognitive Konzepte loszulassen, aber weniger stark als die erste Gruppe die Konzentration üben. Eine dritte Gruppe könnte versuchen, über lange Zeit den Beobachtungsmodus einzunehmen, aber sich weniger als die zweite Gruppe mit dem Loslassen beschäftigen und sich dabei weniger stark als die erste Gruppe konzentrieren (z.B. offenes Gewahrsein). Sollten die unterschiedlichen Meditationspraktiken die entsprechenden Fähigkeiten in unterschiedlichem Maße trainieren, wären sie gut geeignet, um im nächsten Schritt die beschriebenen Prozesse genauer zu erforschen. Dies wäre auch durch die Anwendung multipler Baselines über verschiedene Verhaltensweisen hinweg möglich (Barlow et al., 2009). Bei einer solchen Studie würde man bei einer Person regelmäßig alle drei Fähigkeiten messen. Zu einem zufällig ausgewählten Zeitpunkt beginnt diese Person die erste Meditationsart bzw. Meditationsteiltechnik. Dies sollte dazu führen, dass die entsprechende Fähigkeit verbessert wird, die anderen beiden aber nicht. Wieder zu einem zufällig ausgewählten Zeitpunkt beginnt diese Person eine Meditationsart hinzuzunehmen oder ihre bisherige Meditationspraxis um eine Meditationsteiltechnik zu erweitern. Nun sollte die vorher angestiegene Fähigkeit weiterhin hoch bleiben oder sogar weiter steigen und die der neuen Technik entsprechende Fähigkeit, die bisher konstant niedrig war, ansteigen. Die dritte Fähigkeit sollte weiterhin niedrig sein. Bei der Hinzunahme der dritten Meditationsart oder Teiltechnik sollte nun auch die dritte Fähigkeit steigen. Die grundlegende Idee besteht darin, dass sich eine genau definierte Fähigkeit genau dann verändert, wenn ein bestimmtes Verhalten eingeführt wird. Da die anderen Fähigkeiten davon nicht betroffen sind, stellen sie eine gewisse Kontrolle dar. Durch die Anwendung dieses Designs auf verschiedene Personen können Reihenfolge- und andere Zeiteffekte kontrolliert werden.

Gleichmut. Gleichmut ist eine der beiden Hauptwirkungen. Gleichmut wurde definiert als eine verringerte emotionale Reaktivität und zieht auch entsprechende Verhaltensveränderungen nach sich. Diese Definition ist stark durch ein westlich geprägtes Verständnis der menschlichen Psyche geprägt. Ein alternativer Ansatz zur Begriffsbestimmung existiert bereits (Desbordes et al., 2014) und es wäre wünschenswert, dass in diesem Bereich ein stärkerer Diskurs entsteht, sodass eine zufriedenstellende konsensuale Definition entsteht, die die Entwicklung valider Messinstrumente erlaubt. Ein großer Vorteil der Definition des *PROMISE*-Modells besteht darin, dass verschiedene bereits vorhandene Möglichkeiten der Erhebung von Gleichmut denkbar sind. Neben der genauen Begriffsbestimmung und Operationalisierung des Konstruktes wäre für die Zukunft relevant, wie verschiedene Ausprägungen von Gleichmut beschaffen sind. Dies betrifft direkt die generelle Frage nach der Messbarkeit des Konstruktes (Michell, 2000). Einerseits ist denkbar, dass die emotionale Aktivität einfach linear fällt. Andererseits ist denkbar, dass gewisse Gleichmuts-Stufen etabliert werden müssen, bevor eine nächste Gleichmutsstufe bewältigt werden kann. Hinweise darauf sind in den alten Schriften zu finden, in denen zwischen weltlichen und spirituellen Gefühlen unterschieden wird. Zuerst müssen die weltlichen Gefühle überwunden werden, was sich durch eine Verringerung bestimmter Emotionen (bzw. von Emotionen, die sich auf bestimmte Phänomene beziehen) zeigt. Durch diese Überwindung werden die spirituellen Gefühle deutlich, die wiederum verringert werden müssen, bevor reiner Gleichmut entsteht. Von solchen möglicherweise existierenden generellen Stufen abgesehen, könnten aber auch differenzielle Effekte bestehen: möglicherweise reduzieren sich bei unterschiedlichen Personen verschiedene Emotionen in unterschiedlichem Maße, z.B. immer jene Emotionen, die bei einer Person besonders stark ausgeprägt waren. Letztendlich wäre interessant zu untersuchen, ob die Fähigkeitserweiterungen, Gleichmut und die distalen Effekte linear miteinander kovariieren, oder ob erst ein bestimmtes Niveau (an Fähigkeit bzw. an Gleichmut) erreicht sein muss, damit Entwicklungen hinsichtlich der postulierten Folgen entstehen.

Einsichten. Für das Konzept der Einsichten gelten ähnliche Überlegungen wie für das des Gleichmuts. Zuerst sollte an der genauen Begriffsdefinition weitergearbeitet werden. Für die Definition meditativer Einsichten ist aber nicht nur das Finden einer geeigneten Definition wichtig. Fast noch wichtiger ist die Erfassung der konkreten Inhalte, die die meditativen Einsichten umfassen. Einige erste Punkte wurden in der Interviewstudie bereits identifiziert. Aber es zeigte sich über die interviewten Personen hinweg eine große Varianz an konkreten Einsichten. Es wäre eine interessante Frage für zukünftige qualitative Studien, übergreifende Muster meditativer Einsichten zu erkennen und herauszufinden, ob diese einer gewissen zeitlichen Ordnung im Sinne von sogenannten „Einsichtsstufen“ folgen, oder ob nur jeweils spezifische Bedingungen gegeben sein müssen, damit bestimmte Einsichten entstehen. Diese Bedingungen wurden zumindest teilweise durch das *PROMISE*-Modell spezifiziert. Die empirische Analyse ergab, dass einige dieser Prozesse vielleicht nicht relevant sind. Dies sollte

nochmals genau überprüft werden. Außerdem sollte untersucht werden, ob weitere Faktoren das Auftreten oder die inhaltliche Ausrichtung bestimmter Einsichten bestimmen. Von besonderer Relevanz ist die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Einsichten und Veränderungen des Selbstkonzepts und der Selbstwahrnehmung. Dies ist ein zentraler Punkt in den buddhistischen Schriften und wurde auch von erfahrenen Meditierenden erwähnt. Besonders relevante Fragen sind in diesem Zusammenhang, welche Einsichten diese Veränderungen hervorrufen, welche Prozesse diese Veränderungen auslösen und wie weit diese Veränderungen reichen.

Distale Effekte. Viele postulierte und größtenteils auch bereits dokumentierte Veränderungen der Meditation entstehen entsprechend des Modells durch das Erlangen von Gleichmut und Einsicht. Zukünftige Studien sollten prüfen, ob die Beziehung tatsächlich so einfach durch zwei Mediatoren zu beschreiben ist, oder ob die Zusammenhänge möglicherweise doch eine höhere Komplexität aufweisen. Beispielsweise können in der aktuellen Fassung des *PROMISE*-Modells nicht enthaltene direkte Zusammenhänge zwischen einzelnen Verhaltenskomponenten und den distalen Effekten bestehen. Ein moralischer Lebenswandel könnte zum Beispiel auch direkt Verbesserungen im zwischenmenschlichen Bereich nach sich ziehen, falls vorher moralische Regeln von Zeit zu Zeit verletzt wurden. Nichtsdestotrotz ist momentan davon auszugehen, dass der größte Teil der Kovarianz zwischen der Meditationspraxis und den distalen Effekten durch die beiden Hauptwirkungen vermittelt wird.

Wirkmechanismen. Um weitreichende Veränderungen zu bewirken, die über das Training spezifischer Fähigkeiten hinausgehen, sind weitere Wirkmechanismen notwendig. Ob diese durch die Fähigkeitsverbesserungen ausgelöst werden, kann beispielsweise untersucht werden, indem überprüft wird, ob unterschiedliche Meditationstechniken verschiedene Veränderungsprozesse unterschiedlich stark auslösen. Die Frage, ob die postulierten Wirkmechanismen die beschriebenen Hauptwirkungen der Meditation hervorbringen, könnte auch ohne Meditierende untersucht werden. Wenn zum Beispiel die Hypothese vertreten wird, dass die Auslastung des Arbeitsgedächtnisses durch nicht-emotionale Inhalte Gleichmut hervorbringt, sollte dies auch bei Nichtmeditierenden der Fall sein. Solche Vorgehensweisen könnten das Problem lösen, dass experimentelle Studien möglicherweise sehr lang dauern müssen, um die beschriebenen Prozesse beobachten zu können – zumal in einem Ausmaß, dass die Effekte groß genug sind, um die statistischen Tests bei relativ geringen Stichprobengrößen zu bestehen.

Insgesamt bestehen in der Meditationsforschung drei Problemfelder, die in der zukünftigen Forschung berücksichtigt werden sollten. Das erste betrifft die Definition der Konstrukte. Da die relevanten Konstrukte aus religiösen Schriften stammen, müssen sie erst vom

religiösen Überbau getrennt werden, damit sie in der Wissenschaft genutzt werden können. Außerdem liegen diese Schriften meist in alten und/oder fremden Sprachen vor und unterschiedliche Übersetzungen können unterschiedliche Verständnisweisen hervorbringen. Aus diesem Grund ist eine rege Diskussion notwendig, um die relevanten Konstrukte möglichst genau und möglichst gut messbar zu definieren. Das zweite Problem betrifft die Messung der Konstrukte. Für die meisten relevanten Konstrukte existieren wenige Messinstrumente. Achtsamkeit ist hier eine Ausnahme, denn es liegen viele verschiedene Fragebögen zur Erfassung vor. Leider besteht aber im Bereich der Achtsamkeit keine Einigkeit darüber, welches der beste Fragebogen ist. Ganz im Gegenteil vertreten nicht wenige Forscher die Ansicht, dass alle bestehenden Instrumente große Schwächen haben. Für andere Konstrukte liegen noch gar keine oder nur einzelne Messinstrumente vor. Die meiste Forschung wird mit Fragebögen durchgeführt, was immer Probleme mit der Reliabilität und Validität mit sich bringt. Insbesondere im Bereich der Meditationsforschung wären nicht-verbale Tests sehr sinnvoll, da meditationsnaive Probanden sprachliche Aussagen über buddhistische Konzepte sehr schnell anders interpretieren, als es intendiert war. Im Bereich der Operationalisierung buddhistischer Konzepte besteht also noch viel Potential. Der dritte Punkt ist die Teststärke statistischer Tests in der Meditationsforschung. Sehr erfahrene Meditierende sind nur in geringer Zahl vorhanden und konventionelle randomisierte kontrollierte Studien sind mit großen Stichproben nur unter großem zeitlichen Aufwand gewissenhaft durchzuführen. Entsprechend könnten alternative Untersuchungsdesigns eine sinnvolle Alternative darstellen, um zu gesicherten Erkenntnissen zu gelangen. Als Beispiele können hier die bereits angesprochenen qualitativen und einzelfallanalytischen Studien gelten.

Abschließend sei die Arbeit noch einmal kurz zusammengefasst. In den vergangenen Jahren wurden verschiedenste Wirkungen von Achtsamkeitsmeditation erforscht, sodass in einer ersten Studie (**Kapitel 2**) mehr als 50 kontrollierte Untersuchungen zusammengefasst und analysiert werden konnten. Es zeigte sich, dass die Auswahl der abhängigen Variablen in diesen Studien meist ohne starke theoretische Fundierung stattfand. Die Schwierigkeiten der theoretischen Arbeit im Bereich buddhistischer Meditationsforschung wurden auch bei der sich anschließenden Untersuchung des westlichen Achtsamkeitskonstruktes deutlich (**Kapitel 3**). Durch eine Integration vorhandener Fragebögen zur Erfassung von Achtsamkeit in einer zweiten Studie und die Validierung der extrahierten Dimensionen in einer dritten Studie wurde eine konsensuale Definition von Achtsamkeit entwickelt. Die Steigerung von Achtsamkeit wurde bisher häufig als die zentrale Wirkung von Achtsamkeitsmeditation angesehen. Da bis zu diesem Zeitpunkt nicht klar war, wie Achtsamkeitsmeditation und Achtsamkeit als Wirkung in Beziehung zu den anderen in **Kapitel 2** untersuchten Effekten der Meditationspraxis stehen, wurde im Rahmen eines qualitativen Forschungsprozesses in einer vierten Studie (**Kapitel 5**) ein Modell entwickelt, das alle subjektiv als wichtig erachteten Wirkungsbereiche und deren Zusammenhänge erfasst und somit die Grundlage für eine Theoriekonstruktion bilden konnte,

die auch westliche und buddhistische Meditationsliteratur integriert. So entstand das *PROMISE*-Modell („Process of meditation leading to insight and serenity“) (**Kapitel 6**). Es zeigte sich, dass bisherige Forschung einige sehr wichtige Wirkungsbereiche vernachlässigt hat und dass bisherige Operationalisierungen besser auf den buddhistischen Bedeutungsinhalt der Konzepte angepasst werden müssen. In einer fünften Studie wurden aus dem *PROMISE*-Modell abgeleitete Aussagen an Meditierenden überprüft und zum größten Teil bestätigt. Die Zusammenfassung bisher untersuchter Effekte, der Vorschlag einer konsensualen Definition von Achtsamkeit und die Bereitstellung einer umfassenden integrierenden Theorie über die Wirkungen und Wirkmechanismen von Meditation können weitere Forschung auf vielfältige Weise stimulieren und zu einem besseren Verständnis der Achtsamkeitsmeditation beitragen.

REFERENZEN

- "The Noble Truths", edited by Access to Insight. Access to Insight (Legacy Edition), 5 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca2/index.html>.
- Anālayo. (2003). *Satipaṭṭhāna: The direct path to realization*. Chiang Mai, Thailand: Silkwood Books.
- Ayya Khema (2016). Our underlying tendencies (Kapitel 10). Beset by birth, decay, and death: twelve Dhamma talks on practice given on Parappuduwa Nuns Island. www.vipassana.com/meditation/khema/allofus/underlying_tendencies.php (abgerufen am 29.03.16)
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206. doi:10.1177/1073191104268029
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. doi:10.1177/1073191105283504
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S.,...Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329-342. doi:10.1177/1073191107313003
- Bandura, A. (1963). The role of imitation in personality development. Abgerufen von: web.stanford.edu/dept/psychology/bandura/pajares/Bandura1963.pdf
- Barlow, D. H., Nock, M. K., & Hersen, M. (2009). *Single case experimental designs: Strategies for studying behavior change*. (3rd ed.). Boston: Pearson.
- Belzer, F., Schmidt, S., Lucius-Hoene, G., Schneider, J.F., Orellana-Rios, C.L., & Sauer, S. (2013). Challenging the construct validity of mindfulness assessment: A cognitive interview study of the Freiburg Mindfulness Inventory. *Mindfulness*, 4, 33-44.
- Benson, H. (1993). The relaxation response. In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), *Mind body medicine: How to use your mind for better health* (pp. 233-257). New York, NY: Consumer Reports Books.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). The assessment of mindfulness with self-report measures: Existing scales and open issues. *Mindfulness*, 4, 191-202. doi:10.1007/s12671-012-0110-9
- Bergomi, C., Tschacher, W. & Kupper, Z. (2014). Konstruktion und erste Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Erfassung von Achtsamkeit: Das Comprehensive

- Inventory of Mindfulness Experiences. *Diagnostica*, 60 (3) 111-125. doi: 10.1026/0012-1924/a000109.
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-83.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J.,...Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Boccia, M., Piccardi, L., & Guariglia, P. (2015). The meditative mind: A comprehensive meta-analysis of MRI studies. *Biomed Research International*, 419808. doi: 10.1155/2015/419808
- Bodhi, B. (2000). *A comprehensive manual of Abhidhamma: the philosophical psychology of Buddhism*. Onalaska: Buddhist Publication Society Pariyatti Editions.
- Bodhi, B. (2005). *In the Buddha's words. An anthology of discourses from the Pali Canon*. Sommerville (MA): Wisdom Publications, Inc.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). Meta-analysis on the effectiveness of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic disease: What should the reader not make of it? *Journal of Psychosomatic Research*, 69, 614-615.
- Braun, V. and Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2). pp. 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa.
- Breuer, F. (2009). *Reflexive Grounded Theory: Eine Einführung für die Forschungspraxis*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237. doi:10.1080/10478400701598298
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15, 204–223. doi:10.1177/1073191107311467
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2009). How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 627-638.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47, 451–455. doi:10.1348/014466508X314891

- Charmaz, K. (2001). Grounded theory. In R. M. Emerson (Ed.), *Contemporary field research: Perspectives and formulations* (pp. 335-352). Prospect Heights, IL: Waveland Press.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 593-600.
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31, 449-464.
- Christopher, M. S., Charoensuk, S., Gilbert, B. D., Neary, T. J., & Pearce, K. L. (2009). Mindfulness in Thailand and the United States: A case of apples versus oranges? *Journal of Clinical Psychology*, 65, 590-612.
- Cleveland, W. S. (1985). *The elements of graphing data*. Pacific Grove, CA: Wadsworth & Brooks/Cole.
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1, 235-253. doi: 10.1007/s12671-010-0033-2
- Cornelissen, M. (2011). Research about yoga and research in yoga: Towards rigorous research in the subjective domain. Retrieved from: <http://ipi.org.in/texts/matthijs/mc-researchinyoga.php>
- Cornelissen, R. M. M., Misra, G., & Varma, S. (2011). *Foundations of Indian psychology. Vol I: Concepts and theories*. Delhi, India: Longman/Pearson.
- Cochran, W. G. (1954). The combination of estimates from different experiments. *Biometrics*, 10, 101-129.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). Validity and reliability of the experience-sampling method. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 35-54). Springer Netherlands.
- Cumming, G. (2012). *Understanding the new statistics: Effect sizes, confidence intervals, and meta-analysis*. New York, NY: Routledge.
- Cumming, G., & Finch, S. (2005). Inference by eye: Confidence intervals and how to read pictures of data. *American Psychologist*, 60, 170-180.
- Cumming, G. (2009). Inference by eye: reading the overlap of independent confidence intervals. *Statistics in medicine*, 28(2), 205-220.
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19, 515-523.
- Davidson, R. J. (2010). Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotion*, 10, 8-11.

- Davis, K. M., Lau, M. A., & Cairns, D. R. (2009). Development and preliminary validation of a trait version of the Toronto Mindfulness Scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23, 185–197. doi:10.1891/0889-8391.23.3.185
- Deikman, A. J. (1966). De-automatization and the mystic experience. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 29, 324-338.
- Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C., Lazar, S. W., ..., Vago, D. R. (2014). Moving beyond mindfulness: Defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness*, advance online publication. doi: 10.1007/s12671-013-0269-8.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1.
- Dreyfus, G. (2003). *The sound of two hands clapping: The education of a Tibetan Buddhist monk*. Univ of California Press.
- Duden (2015). Gleichmut. Abgerufen von: www.duden.de/suchen/dudenonline/Gleichmut.
- Duval, S. & Tweedie, R. L. (2000a). A nonparametric "Trim and Fill" method of accounting for publication bias in meta-analysis. *Journal of the American Statistical Association*, 95, 89-98.
- Duval, S. & Tweedie, R. L. (2000b). Trim and fill: A simple funnel-plot-based method of testing and adjusting for publication bias in meta-analysis. *Biometrics*, 56, 455-463.
- Engel, K. (2000). Meditative Wege – eine empirische Untersuchung. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 6, 84-103.
- Egger, M., Smith, G. D., Schneider, M., & Minder, C. (1997). Bias in meta-analysis detected by a simple graphical test. *BMJ*, 315, 629-634.
- Ericsson, K. A., & Simon, H. A. (1980). Verbal reports as data. *Psychological review*, 87, 215.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177–190. doi:10.1007/s10862-006-9035-8
- Festinger, L., & Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58, 203-210.
- Framson, C., Distal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A., Zeliadt, S., & Benietz, D. (2009). Development and validation of the Mindful Eating Questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109, 1439–1444. doi:10.1016/j.jada.2009.05.006
- Fresco, D. M., Moore, M. T., Dulmen, M. H. M. van, Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38, 234–246. doi:10.1016/j.beth.2006.08.003

- Frewen, P., Lundberg, E., MacKinley, J., & Wrath, A. (2011). Assessment of response to mindfulness meditation: meditation breath attention scores in association with subjective measures of state and trait mindfulness and difficulty letting go of depressive cognition. *Mindfulness*, 2, 254-269.
- Frewen, P. A., Unholzer, F., Kyle, R. J., & MacKinley, J. D. (2014). Meditation Breath Attention Scores (MBAS): Test-retest reliability and sensitivity to repeated practice. *Mindfulness*, 5, 161-169.
- Garland, E. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore (NY)*, 5, 37-44, doi: 10.1016/j.explore.2008.10.001
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). The discovery of grounded theory. Strategies for qualitative research. New York, NY: Aldine.
- Grabovac, A. (2015). The stages of insight: Clinical relevance form mindfulness-based interventions. *Mindfulness*. Advance online publication. doi: 10.1007/s12671-014-0294-2
- Grabovac, A., Lau, M. W. B. & Willet, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A Buddhist psychological model. *Mindfulness*, 2, 154-166.
- Grant, J. A., Courtemanche, J., Rainville, P. (2011). A non-elaborative mental stance and decoupling of executive and pain-related cortices predicts low pain sensitivity in Zen meditators. *Pain*, 152, 150-156. doi: 10.1016/j.pain.2010.10.006
- Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 405-408.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Haverkamp, B. E., & Tashiro, T. D. (2007). Cognitive Structures and Motives as Barriers to Insight: Contributions From Social Cognition Research. In: L. G. Casonguay & Hill, C. (Hrsg.). *Insight in psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association, 355-374.
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Schulz, R. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (Eds.). (2004a). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer-Verlag.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D.,...McCurry, S. M. (2004b). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.

- Hedges, L. W., & Olkin, I. (1985). *Statistical methods for meta-analysis*. Orlando, FL: Academic Press.
- Higgins, J. P. T. & Thompson, S. G. (2002). Quantifying heterogeneity in a meta-analysis. *Statistics in Medicine*, 21, 1539-1558.
- Hoffman, J. W., Benson, H., Arns, P. A., Stainbrook, G. L., Landsberg, G. L., Young, J. B. & Gill, A. (1982). Reduced sympathetic nervous system responsivity associated with the relaxation response. *Science*, 215, 190-192, doi:10.1126/science.7031901
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives On Psychological Science*, 6, 537-559. doi:10.1177/1745691611419671
- Horn, J. (1965). A rationale and test for the number of factors in factor analysis. *Psychometrika*, 30, 179-185.
- Huedo-Medina, T., Sanchez-Meca, J., Marin-Martinez, F., & Botella, J. (2006). Assessing heterogeneity in meta-analysis: Q statistic or I² index? *CHIP Documents*. Paper 19.
- Hunter, J. E., & Schmidt, F. L. (1990). *Methods of meta-analysis*. Newbury Park, CA: Sage.
- Hunter, J. E., & Schmidt, F. L. (2000). Fixed effects vs. random effects meta-analysis models: Implications for cumulative knowledge in psychology. *International Journal of Selection and Assessment*, 8, 275-292.
- Hunter, J. E., & Schmidt, F. L. (2004). *Methods of meta-analysis: Correcting error and bias in research findings* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ireland, M. (2013). Meditative insight: Conceptual and measurement development. *Mental Health, Religion & Culture*, 1, 79-99, doi: 10.1080/13674676.2011.645225
- Ivanovski, B. & Mahli, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19, 76-91.
- Jones, M. C. (1924). A laboratory study of fear: The case of Peter. *Pedagogical Seminary*, 31, 308-315.
- Kabat-Zinn, J. (2006). *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung*. Frankfurt/Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39, 31-36. doi:10.1007/BF02291575

- Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 6, 1041-1056.
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41–46. doi:10.1016/j.paid.2014.12.044.
- Klopp, E. (2013). Explorative Datenanalyse. Abgerufen von http://psydok.sulb.uni-saarland.de/volltexte/2013/4823/pdf/Explorative_Faktorenanalyse_final.pdf am 01.04.2016
- Kobarg, A. (2007). Deutsche Adaption der Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)—Validierung am Gesundheitsstatus und Gesundheitsverhalten. Unpublished doctoral dissertation.
- Kornfield, J. (2008). *Das weise Herz: Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie*. München: Arkana.
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) scale based on Buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92, 169-181.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L.,...Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445–1467. doi:10.1002/jclp.20326
- Linehan, M. M. (1993a). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. *Diagnosis and treatment of mental disorders*. New York, NY: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1993b). Skills training manual for treating borderline personality disorder. *Diagnosis and treatment of mental disorders*. New York, NY: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2006). *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien,
- Lomas, T., Cartwright, T., Edginton, T., & Ridge, D. (2015). A qualitative analysis of experiential challenges associated with meditation practice. *Mindfulness*, 6(4), 848-860.
- Lustyk, M. K., Chawla, N., Nolan, R. S., & Marlatt, G. A. (2009). Mindfulness meditation research: issues of participant screening, safety procedures, and researcher training. *Advances in Mind-Body Medicine*, 24(1), 20-30.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Science*, 12, 163-169, doi: 10.1016/j.tics.2008.01.005

- Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70, 623-658. doi: 10.1037/a0039585
- Michell, J. (2000). Normal Science, Pathological Science and Psychometrics. *Theory & Psychology*, 10, 639-667. <http://doi.org/10.1177/0959354300105004>
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schübler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 48, 448-453. doi: 10.1016/j.paid.2008.11.013
- Nyanatolika, M. (2014). Handbuch der buddhistischen Philosophie: Abhidhammattha-Sangaha von Acariya Anuruddha. Bruckmühl: Abhidhamma-Förderverein e.V.
- Nyklíček, I., & Denollet, J. (2009). Development and evaluation of the Balanced Index of Psychological Mindedness (BIPM). *Psychological Assessment*, 21, 32-44. doi:10.1037/a0014418
- Öhman, A., Eriksson, A., & Olofsson, C. (1975). One-trial learning and superior resistance to extinction of autonomic responses conditioned to potentially phobic stimuli. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88, 619-627. doi: 10.1037/h0078388
- Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31, 271-283. doi: 10.1007/s11031-007-9076-7
- Ott, U. (2001). The EEG and the depth of meditation. *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 55-68.
- Piron, H. (2003). *Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit*. Oldenburg: BIS-Verlag.
- Perez-De-Albeniz, A & Holmes, J (2000). Meditation: concepts, effects and uses in therapy. *International Journal of Psychotherapy* 5, 49-59.
- Perlman, D. M., Salomons, T. V., Davidson, R. J. & Lutz, A. (2010). Differential effects on pain intensity and unpleasantness of two meditation practices. *Emotion*, 10, 65-71. doi: 10.1037/a0018440
- Petitmengin-Peugeot, C. (1999). The intuitive experience. In F. Varela & J. Shear. (Eds.), *The view from within* (pp. 43-77). Exeter: Academic-Imprint.
- Rapgay, L., & Bystrisky, A. (2009). Classical mindfulness: An introduction to its theory and practice for clinical application. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172, 148-162. doi:10.1111/j.1749-6632.2009.04405.x
- REMID e.V. Religionswissenschaftlicher Medien- und Informationsdienst e.V., <http://remid.de/buddhismus/> , abgerufen am 26.08.2015
- Rosch, E. (2007). More than Mindfulness: When your have a tiger by the tail, let it eat you. *Psychological Inquiry*, 18, 258-264.

- Roseman, I. J. & Evdokas, A. (2004). Appraisals cause experienced emotions: Experimental evidence. *Cognition and Emotion*, 18, 1-28. doi: 10.1080/02699930244000390
- Rosenthal, R. (1979). The file drawer problem and tolerance for null results. *Psychological Bulletin*, 86, 638-641.
- Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1966). Teachers' expectancies: Determinants of pupils' IQ gains. *Psychological Reports*, 19, 115-118.
- Rosenthal, R., & Rubin, D. B. (1979). Comparing significance levels of independent studies. *Psychological Bulletin*, 86, 1165-1168.
- Rosenthal, R., & Rubin, D. B. (2003). *requalent*: A simple effect size indicator. *Psychological Methods*, 8, 492-496.
- Rosnow, R. L., & Rosenthal, R. (2009). Effect sizes: Why, when, and how to use them. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 217, 6-14.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York, NY: Basic Books.
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of personality assessment*, 92, 116-127.
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness*, 4, 3–17.
- Schmidt, F. L., Oh, I.-S., & Hayes, T. L. (2009). Fixed- versus random-effects models in meta-analysis: Model properties and an empirical comparison of differences in results. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 62, 97-128.
- Schmidt, S. (2011). Mindfulness in east and west—Is it the same? In H. Walach, S. Schmidt, & W. B. Jonas (Eds.), *Neuroscience, consciousness and spirituality* (pp. 23–38). Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Schooler, J. W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T. C., Reichle, E. D., & Sayette, M. A. (2011). Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind. *Trends in Cognitive Sciences*, 15, 319–326.
- Schwab, A. J. (2007). Principal component analysis. Retrieved from http://www.utexas.edu/courses/schwab/sw388r7/Tutorials/Principal_Components_Analysis_doc_html/024_Stage_4___Deriving_Factors_and_Assessing_Overall_Fit.html
- Sedlmeier, P., & Renkewitz, F. (2008). *Forschungsmethoden und Statistik in der Psychologie*. Munich, Germany: Pearson Education.
- Segal, Z. V., Williams, J. G., & Teasdale, J. D. (2002). Review of Mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Journal of Psychiatry & Law*, 30, 271-274.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.

- Shapiro, D. H. (1992). Adverse effects of meditation: A preliminary investigation of longterm meditators. *International Journal of Psychosomatics*, 39, 62-67.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Do mindfulness-based therapies have a role in the treatment of psychosis? *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(2), 124-127.
- Shonin, E., van Gordon, W., Singh, N. N., & Griffiths, M. D. (2015). Mindfulness of emptiness and the emptiness of mindfulness. In: E. Shonin et al. (eds.). *Buddhist Foundations of Mindfulness, Mindfulness in Behavioral Health*, DOI 10.1007/978-3-319-18591-0_9
- Siegler, R., DeLoache, J., & Eisenberg, N. (2011). *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter*. Heidelberg: Spektrum Verlag.
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological bulletin*, 132, 946-958. doi: : 10.1037/0033-2909.132.6.946
- Ströhle, G., Nachtigall, C., Michalak, J., & Heidenreich, T. (2010). Die Erfassung von Achtsamkeit als mehrdimensionales Konstrukt: Die Deutsche Version des Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS-D). *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie: Forschung und Praxis*, 39, 1–12. doi:10.1026/1616-3443/a000001
- Suzuki, S. (1999). *Zen Geist, Anfänger Geist: Unterweisungen in Zen-Meditation*. Berlin: Theseus Verlag.
- Taylor, V., Grant, J., Daneault, V., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., ..., Beaugregard, M. (2011). Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. *NeuroImage*, 57, 1524-1533. doi: 10.1016/j.neuroimage.2011.06.001
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 70, 275-287. doi:10.1037/0022-006X.70.2.275
- Teasdale, J. D., Segal, S. V., & Williams, J. M. G. (2003). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 157-160.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V., Soulsby, J., & Lau, M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- Thanissaro Bikkhu (2010). *Sanyojana Sutta: Fetters (AN 10.13)*. Übersetzung aus dem Pali, abgerufen von: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an10/an10.013.than.html>, 08.04.2016
- Thanissaro Bikkhu (2013). *The five Aggregates: A study guide*, abgerufen von www.accesstoinsight.org/lib/study/khandha.html, 03.09.2015

- Thanissaro Bikkhu (2013). Salayatana-vibhanga Sutta: An analysis of the six sense-media (MN137), abgerufen von: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.137.than.html>, 09.04.2016
- Thera, N. (1983). *The heart of Buddhist meditation*. London: Ryder.
- Thera, N. (1993). *Satipatthana: Geistestraining durch Achtsamkeit*. Verlag Beyerlein-Steinschulte, abgerufen von: http://www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satipatt_10.html, 09.04.2016
- Thera, N. (1994). The four sublime states: contemplations on love, compassion, sympathetic joy and equanimity. Abgerufen von <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html>, 29.03.2016
- Thera, N. (2006). The three basic facts of existence: I. Impermanence (Anicca). Abgerufen von <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel186.html> am 30.03.2016
- Thera, N., Hecker, H., & Bodhi, B. (2003). *Great disciples of the Buddha: their lives, their work, their legacy*. Somerville (MA): Wisdom Publications.
- Thompson, M. (2013). *Buddhism: Key Ideas*. Amazon Digital Services, Inc.
- Thorpe, W.H. (1944) Some problems of animal learning. *Proceedings of the Linnaean Society of London*, 156, 70-83. doi: 10.1111/j.1095-8312.1944.tb00374.x
- Toneatto, T., & Nguyen, L. (2007). Does mindfulness meditation improve anxiety and mood symptoms? A review of the controlled research. *The Canadian Journal of Psychiatry / La Revue canadienne de psychiatrie*, 52, 260-266.
- Trungpa, C. (2002). *Cutting through spiritual materialism*. Boston: Shambala.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers In Human Neuroscience*, 6. doi:10.3389/fnhum.2012.00296
- Van Dam, N. T., Earleywine, M., & Danoff-Burg, S. (2009). Differential item function across meditators and non-meditators on the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 47, 516–521. doi:10.1016/j.paid.2009.05.005
- Vettese, L., Toneatto, T., Stea, J. N., Nguyen, L., & Wang, J. (2009). Do mindfulness meditation participants do their homework? And does it make a difference? A review of the empirical evidence. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23, 198-225.
- Vimalaramsi, B. (n.d.). *Das Anapanasati-Sutta: Ein praktischer Wegweiser zur Achtsamkeit auf die Atmung und ruhiger Weisheits-Meditation*. Abgerufen von: http://www.dhammatalks.net/German/Vimalaramsi_Anapanasati_german_w_intro.pdf (09.02.2016)
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., Grossmann, P., & Schmidt, S. (2004). Empirische Erfassung der Achtsamkeit. Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien. In T. Heidenreich

- & J. Michalak (Eds.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (pp. 729–772). Tübingen, Germany: DGVt.
- Walshe, M. O'C. (2007). *Upaadaaparitassanaa Sutta: Grasping and worry* (SN 22.7). Abgerufen von <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn22/sn22.007.wlsh.html> am 30.03.2016
- Wang, D. J., Rao, H., Korczykowski, M., Wintering, N., Pluta, J., Khalsa, D. S., & Newberg, A. B. (2011). Cerebral blood flow changes associated with different meditation practices and perceived depth of meditation. *Psychiatry Research*, 191, 60-67. doi: 10.1016/j.psychres.2010.09.011
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, J. B. & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3, 1-14.
- Wenk-Sormaz, H. (2005). Meditation can reduce habitual responding. *Advances in Mind-Body Medicine*, 21, 33-49.
- West, M. A. (1980). Meditation and the EEG. *Psychological Medicine*, 10(2), 369-375.
- Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy And Research*, 32, 721-733. doi:10.1007/s10608-008-9204-z
- Williams, J. M. G., Crane, C., Barnhofer, T., Brennan, K., Duggan, D. S., Fennell, M. J. V., ... Russell, I. T. (2014). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Preventing Relapse in Recurrent Depression: A Randomized Dismantling Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(2), 275–286. <http://doi.org/10.1037/a0035036>
- Willig, C., & Stainton-Rogers, W. (Eds.). (2008). *The Sage handbook of qualitative research in psychology*. London, England: Sage.
- Yorston, G. (2001). Mania precipitated by meditation: A case report and literature review. *Mental Health, Religion and Culture* 4, 209-213.
- Zotz, V. (2014). *Mit Buddha das Leben meistern: Buddhismus für Praktiker*. Hamburg: Rowohlt.

Anhang A Studien, die in die Meta-Analyse einbezogen wurden

Studien mit inaktiver Kontrollgruppe

- Alexander, C. N., Langer, E. J., Newman, R. I., Chandler, H. M., & Davies, J. L. (1989). Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 950-964. doi:10.1037/0022-3514.57.6.950
- Anderson, N. D., Lau, M. A., Segal, Z. V., & Bishop, S. R. (2007). Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14, 449-463. doi:10.1002/cpp.544
- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 97-106. doi:10.1159/000289116
- Brown, D., Forte, M., & Dysart, M. (1984). Differences in visual sensitivity among mindfulness meditators and non-meditators. *Perceptual and Motor Skills*, 58, 727-733. doi:10.2466/pms.1984.58.3.727
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471-494. doi:10.1016/S0005-7894(04)80028-5
- Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 303-322. doi:10.1007/s10608-007-9119-0
- Chan, D., & Woollacott, M. (2007). Effects of level of meditation experience on attentional focus: Is the efficiency of executive or orientation networks improved? *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13, 651-657. doi:10.1089/acm.2007.7022
- Chang, V. Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., ... Koopman, C. (2004). The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 20, 141-147. doi:10.1002/smi.1011
- Chu, L. (2010). The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26, 169-180. doi:10.1002/smi.1289
- De Grace, G. (1976). Effects of meditation on personality and values. *Journal of Clinical Psychology*, 32, 809-813. doi:10.1891/0889-8391.23.3.185
- Ernst, S. (2008). Achtsamkeitsmeditation: Positive Einflüsse auf die Lebensqualität älterer Menschen in einem Pflegeheim. Unpublished dissertation, Berlin.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310. doi:10.1016/j.paid.2009.10.022
- Grant, J. A., & Rainville, P. (2009). Pain sensitivity and analgesic effects of mindful states in Zen meditators: A cross-sectional study. *Psychosomatic Medicine*, 71, 106-114. doi:10.1097/PSY.0b013e31818f52ee
- Heeren, A., Van Broeck, N., & Philippot, P. (2009). The effects of mindfulness on executive processes and autobiographical memory specificity. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 403-409. doi:10.1016/j.brat.2009.01.017
- Hodgins, H. S., & Adair, K. C. (2010). Attentional processes and meditation. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 19, 872-878. doi:10.1016/j.concog.2010.04.002
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191, 36-43. doi:10.1016/j.pscychresns.2010.08.006
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. R. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 11-21. doi:10.1207/s15324796abm3301_2
- Jensen, C., Vangkilde, S., Frokjaer, V., & Hasselbalch, S. G. (2011). Mindfulness training affects attention—or is it attentional effort? *Journal of Experimental Psychology: General*, 141, 106-123. doi:10.1037/a0024931
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 7, 109-119. doi:10.3758/CABN.7.2.109
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10, 54-64. doi:10.1037/a0018438
- Klatt, M. D., Buckworth, J., & Malarkey, W. B. (2009). Effects of low-dose mindfulness-based stress reduction (MBSR-ld) on working adults. *Health Education & Behavior*, 36, 601-614. doi:10.1177/1090198108317627
- Kobarg, A. (2007). Deutsche Adaptation der Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)—Validierung am Gesundheitsstatus und Gesundheitsverhalten. Unpublished dissertation.
- Kozhevnikov, M., Louchakova, O., Josipovic, Z., & Motes, M. A. (2009). The enhancement of visuospatial processing efficiency through Buddhist Deity meditation. *Psychological Science*, 20, 645-653. doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02345.x
- Lesh, T. V. (1970). Zen meditation and the development of empathy in counselors. *Journal of Humanistic*

- Psychology, 10, 39-74. doi:10.1177/002216787001000105
- Lin, P., Chang, J., Zemon, V., & Midlarsky, E. (2008). Silent illumination: A study on Chan (Zen) meditation, anxiety, and musical performance quality. *Psychology of Music*, 36, 139-155. doi:10.1177/0305735607080840
- Lynch, S., Gander, M., Kohls, N., Kudielka, B., & Walach, H. (2010). Mindfulness-based coping with university life: A non-randomized wait-list-controlled pilot evaluation. *Stress and Health*, advanced online publication, doi: 10.1002/smi.1382
- MacKenzie, C. S., Poulin, P. A., & Seidman-Carlson, R. (2006). A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Applied Nursing Research*, 19, 105-109. doi:10.1016/j.apnr.2005.08.002
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 18, 176-186. doi:10.1016/j.concog.2008.12.008
- Morone, N. E., Greco, C. M., & Weiner, D. K. (2008). Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study. *Pain*, 134, 310-319. doi:10.1016/j.pain.2007.04.038
- Nyklicek, I., & Kuipers, E. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35, 331-340. doi:10.1007/s12160-008-9030-2
- Oken, B. S., Fonareva, I., Haas, M., Wahbeh, H., Lane, J. B., ..., & Amen, A. (2010). Pilot controlled trial of mindfulness meditation and education for dementia caregivers. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16, 1031-1038. doi: 10.1089/acm.2009.0733
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 56, 569-578. doi:10.3200/JACH.56.5.569-578
- Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31, 271-283. doi:10.1007/s11031-007-9076-7
- Orzech, K. M., Shapiro, S. L., Brown, K. W., & McKay, M. (2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *Journal of Positive Psychology*, 4, 212-222. doi:10.1080/17439760902819394
- Pagnoni, G., & Cekic, M. (2007). Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation. *Neurobiology of Aging*, 28, 1623-1627. doi:10.1016/j.neurobiolaging.2007.06.008
- Reis, D. L. (2008). Mindfulness meditation, emotion, and cognitive control: Experienced meditators show distinct brain and behavior responses to emotional provocations. Unpublished dissertation.
- Sauer, S., Walach, H., & Kohls, N. (2011). Gray's behavioural inhibition system as a mediator of mindfulness towards well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 506-511. doi:10.1016/j.paid.2010.11.019
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Horan, M., & Kohls, N. (2011). Implicit and explicit emotional behavior and mindfulness. *Consciousness and Cognition*, 20, 1558-1569. doi: 10.1016/j.concog.2011.08.002
- Sears, S., & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 561-573. doi:10.1002/jclp.20543
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1, 105-115. doi:10.1037/1931-3918.1.2.105
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 840-862. doi:10.1002/jclp.20491
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599. doi:10.1023/A:1018700829825
- Sze, J. A., Gyurak, A., Yuan, J. W., & Levenson, R. W. (2010). Coherence between emotional experience and physiology: Does body awareness training have an impact? *Emotion*, 10, 803-814. doi:10.1037/a0020146
- Tacon, A. M., McComb, J., Caldera, Y., & Randolph, P. (2003). Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease: A pilot study. *Family & Community Health: The Journal of Health Promotion & Maintenance*, 26, 25-33.
- Valentine, E. R., & Sweet, P. L. G. (1999). Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, Religion & Culture*, 2, 59-70. doi:10.1080/13674679908406332
- van den Hurk, P. M., Gionmi, F., Gielen, S. C., Speckens, A. M., & Barendregt, H. P. (2010). Greater efficiency in attentional processing related to mindfulness meditation. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 63, 1168-1180. doi:10.1080/17470210903249365
- van den Hurk, P. M., Wignens, T., Gionmi, F., Barendregt, H. P., Speckens, A. M., & van Schie, H. T. (2011). On the relationship between the practice of mindfulness meditation and personality: An exploratory analysis of the mediating role of mindfulness skills. *Mindfulness*, 2, 194-200. doi:10.1007/s12671-011-0060-7
- van Vugt, M. K., & Jha, A. P. (2011). Investigating the impact of mindfulness meditation training on working memory: A mathematical modeling approach. *Cognitive*,

Affective & Behavioral Neuroscience, 11, 344–353.
doi:10.3758/s13415-011-0048-8

Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz-Waschkowski, B., Kersig, S., & Schüpbach, H. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: A pilot evaluation. *International Journal of Stress Management*, 14, 188–198.

Studien mit Kontrollgruppe, die ein Entspannungstraining absolvierte

Cowger, E. L., & Torrance, E. P. (1982). Further examination of the quality of changes in creative functioning resulting from meditation (Zazen) training. *Creative Child & Adult Quarterly*, 7, 211–217.

Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. R. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 11–21. doi:10.1207/s15324796abm3301_2

Jensen, C., Vangkilde, S., Frokjaer, V., & Hasselbalch, S. G. (2011). Mindfulness training affects attention—or is it attentional effort? *Journal of Experimental Psychology: General*, 141, 106–123. doi:10.1037/a0024931

Kingston, J., Chadwick, P., Meron, D., & Skinner, T. C. (2007). A pilot randomized control trial investigating the effect of mindfulness practice on pain tolerance, psychological well-being, and physiological activity. *Journal of Psychosomatic Research*, 62, 297–300. doi:10.1016/j.jpsychores.2006.10.007

Studien mit Kontrollgruppe, die eine andere Intervention bekam

Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., Marlatt, G. A. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20, 343–347.

Greene, Y. N., & Hiebert, B. (1988). A comparison of mindfulness meditation and cognitive self-observation. *Canadian Journal of Counselling*, 22, 25–34.

Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31, 271–283. doi:10.1007/s11031-007-9076-7

Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., & Hojat, M. (2003). Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. *Teaching and Learning in Medicine*, 15 (2), 88–92.

Smith, B. W., Shelley, B. M., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., & Bernard, J. (2008). A pilot study comparing the effects of mindfulness-based and cognitive-behavioral stress reduction. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14, 251–258.

Anhang 8 Kategorien der abhängigen Variablen mit zugeordneten Codes und beispielhaften Messinstrumenten (Anmerkung: falls nur Subskalen der Instrumente genutzt wurden, wurde dies in dieser Übersicht nicht gesondert gekennzeichnet)

1. **Angst (Zustand)** – Codes: anxiety state
Instrumente: Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS; Taylor, 1953); State-Trait Anxiety Inventory (STAI; Spielberger et al., 1970); Attitudes Towards Specific Situations test (Likert scaled questionnaire designed to elicit specific responses to specific situations), see Shechter 1977; Visual Analogue Scale; Anxiety Sensitivity Index (ASI; Reiss et al., 1986)
2. **Angst (Eigenschaft)** – Codes: anxiety trait
Instrumente: State-Trait Anxiety Inventory (STAI; Spielberger et al., 1970); Cognitive-Somatic Anxiety Questionnaire (CSAQ; DeGood & Tait, 1987); Lehrer-Woolfolk Anxiety Symptom Questionnaire (LWASQ; Lehrer & Woolfolk, 1982); Symptom-Checklist SCL-90-R (SCL-90-R; Derogatis, 1977); Multiple Affect Adjective Check List (MAACL; Zuckerman & Lubin, 1965); Cattell Anxiety Scale (IPAT; Cattell & Scheier, 1963); Performance Anxiety Inventory (PAI; Nagel et al., 1981); Depression Anxiety Stress Scale (DASS; Lovibond, & Lovibond, 1995); Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS; Zigmont & Snaith, 1986); Beck Anxiety Inventory (BAI; Beck & Steer 1993); IPAT Anxiety Scale (Cattell & Scheier, 1963)
3. **Aufmerksamkeit** – Codes: concentration/attention; sustained attention; alerting; orienting; conflict monitoring; executive processing; behavioral inhibition
Instrumente: Intrusion rates: focus attention nonanalytically on a self-generated subvocal nonsense sound + press button whenever they experienced the intrusion of thoughts into their attending, see Spanos et al., 1979; Wilkins' Counting Test (Wilkins et al., 1987); Internal Switching Task (IST; Lo & Allen, submitted); Change blindness: pairs of pictures that differed in only one particular aspect (presence/absence of an object, location of an object, color change) were presented, and participants were asked to identify the change; measure: search time, see Chan et al. (2003); attentional blink task, see Slagter et al. (2007); global-local-letter-task, see Chan & Woollacott (2007); Stroop Color and Word Test (Golden, 1978); Cognitive Interference Questionnaire (CIQ; Sarason et al., 1986); Hayling task (Burgess & Shallice, 1997); Attentional Network Test (ANT; Fan et al., 2002); mean target accuracy in rapid serial visual presentation (RSVP), see van Leeuwen et al. (2009); Test d2, Aufmerksamkeits-Belastungs-Test. d2- Test (Brickenkamp, 1962); Computerized task of rapid visual information processing (RVIP) from the CANTAB battery (Sahakian & Owen, 1992); Derryberry Attentional Control Scale (DAC; Derryberry & Rothbart, 1988); Gorilla task, see Hodgins (2010); selective attention task, invalid cues, see Hodgins (2010); Dual Attention to Response Task (DART; Dockree et al. 2006); Spatial and Temporal Attention Network task, see Jensen et al. (2010); Behavioral inhibition system scale (BIS Scale; Carever & White, 1994); Trail Making Test (Reitan, 1958)
4. **Emotionsregulation** – Codes: emotion regulation, emotion perception/awareness, emotion clarity, emotion modulation, emotion reactivity, coping, positive coping strategies, approach coping, positive religious coping, negative coping strategies, avoidance coping, negative religious coping, relaxation ability
Instrumente: Novaco's Behavior and Coping Strategies Scale (Novaco, 1975); Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz & Roemer, 2004); Toronto Alexithymia Scale (Bagby et al., 1993); Trait-Meta-Mood-Scale (TMMS; Salovey et al., 1995); Self Assessment Manikin (SAM; Bradley & Lang, 1994); Multidimensional measure of religiousness/spirituality (Fetzer Institute, 1999); Emotional inference task (EIT; Buodo et al., 2002); Picture rating task (PRT), see Ortner et al. (2007); Brief COPE (Carver, 1997); subscale of the Stressverarbeitungsfragebogen 120 (SVF-120; Janke et al., 1997); emotional intelligence scale (EIS) (Schutte et al., 1998); The religious problem-solving scales (Pargament et al. 1988); Coping Responses Inventory (CRI; Moos, 1988)
5. **Empathie** – Codes: empathy, perspective taking
Instrumente: Affective Sensitivity Scale, see Lesh (1970); Empathy Construct Rating Scale (ECRS; La Monica, 1981); Balanced Emotional Empathy Scale (BEES, Mehrabian, 2000); Interpersonal Reactivity Index (IRI; Davis, 1980); Empathic accuracy task, see Tipsord (2009)
6. **Intelligenz** – Codes: intelligence, mental rotation, verbal fluency, arithmetic task, academic achievement
7. Instrumente: Dutch adaptation (by Fokkema and Dirkzwager) of the Differential Aptitude Tests (Bennett et al., 1990); Bhatia's Battery (Bhatia, 1955); Ravens Advanced Progressive Matrices (RAPM; Raven et al., 1998); Wordlists – clustering index, see Miskiman (1977); semantic Word Fluency task using the category animal, a phonemic word fluency task using the letter P and a Verbs Word Fluency Task, see Heeren et al. (2009); Grade Point Averages, see Heaton & Orme-Johnson (1977); CFIT - Culture Fair Intelligence Test (Blickley et al., 1995); Cattells Culture Fair Intelligence Test (Cattell & Catell, 1960); Digit Span and Block Design subtests of Wechsler Adult Intelligence Scale - Revised (WAIS-R; Wechsler, 1981); Mental Rotation Task (MRT; Shepard & Metzler, 1971); Digit Span Test, part of Wechsler Adult Intelligence Scale R (Spreen & Straus, 1991)
8. **Lernen und Gedächtnis** – Codes: long-term memory, working memory, learning, memory
Instrumente: Completing task, f.e. discover the path through a maze, see Miskiman (1977); lists: 3-letter nonsense trigram followed by a meaningful word (10 pairs), see Abrams (1977); Seashore Measures of Musical Talents (Seatvelt et al., 1939); the Wechsler Memory Scale; Overlearned Verbal Task (ideosyncratic), see Alexander et al., 1989; mirror-star tracer (Lafayette, Modell 31010), see Williams (1978); Autobiographical Memory test: 10 emotional cue words, participants were required to retrieve a specific memory in response to each cue word. Memories retrieved were categorized either as specific memories, categorical memories or extended memories, see Heeren et al. (2009); Operation Span Task (OSPAN, Unsworth et al., 2005); Visual memory task (VMT; MM Virtual Design, 2004); delayed-recognition task (Sternberg, 1966)
9. **Achtsamkeit** – Codes: mindfulness, state mindfulness, trait mindfulness, dissociation, nonreactivity to inner experience, observing, noticing, attending to sensations/perceptions/ thoughts/feelings, acting with awareness, automatic pilot, concentration, nondistracted, describing, labeling with words, nonjudging of experience, decentering, curiosity, acceptance
Instrumente: Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2006); Freiburg Mindfulness Inventory (FMI; Buchheld et al., 2001); Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS; Brown & Ryan, 2003); Toronto Mindfulness Scale (TMS; Lau et al., 2006); Dissociative Activities (Mayer & Farmer, 2003); Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS; Baer et al., 2004)
10. **Negative Emotionen** – Codes: negative affect, Profile of Moods, anger, tension, worry, confusion, nervousity, inadequacy (felt), distrust, guilt, suspiciousness, frustration
Instrumente: Al: Novaco's Anger Inventory (Novaco, 1975); Sixteen Personality Factor Questionnaire (16 PF; Cattell, 1968); Profile of Moods State Questionnaire (POMS; Mac Nair et al., 1972); Positive and Negative Affect Scale (PANAS; Watson et al., 1988); Freiburger Personality Inventory (FPI; Fahrenberg & Selg, 1970); short form of the Novaco Anger Inventory (Kidman, 1986); Penn State Worry Questionnaire (PSWQ; Meyer et al., 1990); Modified Differential Emotions Scale (mDES; Fredrickson et al., 2003); Global Mood Scale (GMS; Denollet, 1993); IPAT Anxiety Scale (Cattell & Scheier, 1963)

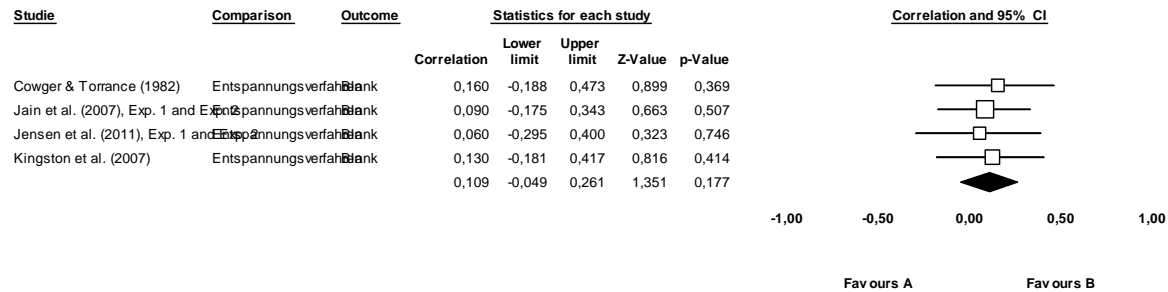
11. **Neurotizismus** – Codes: neuroticism, emotional stability, irritability
Instrumente: Eysenck Personality Inventory (EPI, Eysenck & Eysenck, 1975); Amsterdamse Biografische Vragenlijst (ABV; Wilde, 1970); Netherlands Personality Inventory (NPV), see van den Berg & Mulder (1977); Worry-Emotionality Scale (WES; Morris et al., 1981); 16-P-F (Cattell, 1968); Northridge Development Scale (NDS; Gowan, 1974); Freiburger Personality Inventory (FPI; Fahrenberg & Selg, 1970); Courtauld Emotional Control Scale (CECS; Watson & Greer, 1983); Big Five Inventory (BFI; John & Srivatsava, 1999); NEO-FFI (Costa & McCrae, 1992); Big Five Inventory-44 (BFI-44; Benet-Martinez & John, 1998)
12. **Wahrnehmung** – Codes: perception, field independence, change blindness, perspective changing, autokinesis
Instrumente: Rod-and-Frame Test (RFT, Witkin et al., 1954); embedded-figures test (EFT, Witkin, 1950); autokinetic test, see Pelletier (1977); standard rotary pursuit task (Lohrdahl & Archer, 1958); Zhang's Inspection Time Test (Zhang 1991); motion induced blindness, see Carter et al. (2005); heartbeat detection, see Khalsa et al. (2008); Change blindness flickering task, see Hodgins (2010); Gorilla task, see Hodgins (2010); perspective switching (finding alternatives), see Hodgins (2010); Theory of Visual Attention Test, see Jensen et al. (2010); Body Consciousness Questionnaire (BCQ; Miller et al., 1981); The Body Awareness Questionnaire (BAQ; Shields et al., 1989); The Autonomic Perception Questionnaire—Revised (Mandler et al., 1958; Shields, 1984)
13. **Negative Persönlichkeitseigenschaften** – Codes egoism, dominance, capacity for status, psychoticism, rigidity, mixed negative personality traits
Instrumente: Eysenck Personality Inventory (EPI, Eysenck & Eysenck, 1975); Jackson Personality Inventory (JPI; Jackson, 1976); Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI; Hathaway & McKinley, (1945); Freiburger Personality Inventory (FPI; Fahrenberg & Selg, 1970); Netherlands Personality Inventory (NPV), see van den Berg & Mulder (1977); Symptom-Checklist SCL-90-R (SCL-90-R; Derogatis, 1977); Washington University Sentence Completion Test for Ego Development (WUSCT; Loevinger & Wessler, 1970); Barratt Impulsiveness Scale (BIS; Barratt, 1959)
14. **Positive Emotionen** – Codes: positive affect, calm, love, hope, savoring, forgiveness
Instrumente: Positive and Negative Affect Scale (PANAS; Watson et al., 1988); Trait Hope Scale (Snyder et al., 1996); Savoring Beliefs Inventory (SBI; Bryant, 2003); Modified Differential Emotions Scale (mDES; Fredrickson et al., 2003); Global Mood Scale (GMS; Denollet, 1993); Heartland Forgiveness Scale (HFS; Thompson et al., 2005); Adult Dispositional Hope Scale (Snyder et al., 1991); Compassionate Love Scale - Humanity Version (Sprecher & Fehr, 2005); Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality (MMRS; Fetzer, 1999)
15. **Selbstkonzept** – Codes: self-concept, locus of control, self-efficacy, self-esteem, self-compassion, group dependent
Instrumente: I-E Scale (Rotter, 1966); Tennessee Self-Concept Scale (TSCS; Fitts, 1969); Locus of Control Questionnaire (Rotter, 1966); Netherlands Personality Inventory (NPV), see van den Berg & Mulder (1977); Self-esteem Inventory, see van den Berg & Mulder (1976); Personal Report of Confidence as a Speaker (PRCS; Paul, 1966); Sixteen Personality Factor Questionnaire (16 PF; Cattell, 1968); relational caregiving self-efficacy scale (Oman et al., 2003); adjective Q-set with a specified 7-point distribution (N=70) with 10 adjectives in each category (self-concept is regarded as the relationship between one's real and ideal self, with a higher correlation indicating higher self-regard) (Block, 1961); Adult Nowicki-Strickland Internal/External Locus of Control Scale (ANS-IE Nowicki & Duke, 1974); Self-Compassion Scale (SCS; Neff, 2003); Chronic Pain Acceptance Questionnaire (CPAQ; McCracken et al., 2004); Teacher Self-Efficacy Scale (Bandura, 1990); self efficacy (GPSE), see Oken et al. (2010); IPAT Anxiety Scale (Cattell & Scheier, 1963)
16. **Selbstverwirklichung** – Codes: self-actualization, artistic ability, inner-directed, time-competence, spirituality, spiritual experiences, religiosity, moral reasoning
Instrumente: Personal Orientation Inventory (POI; Shostrom, 1980); Personal Orientation Inventory (POI, Shostrom, 1974); Defining Issue Test of principled moral reasoning (DIT; Rest, 1979/1986); Socio-Moral Reflection Measure-Short Form (SMR-SF, Gibbs et al., 1992); Scale for Quantifying the world view of a Person (Baruss & Moore, 1992); Life Style Index (LSI; Plutchik, Kellerman and Conte, 1979); Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality (MMRS; Fetzer, 1999); Daily Spiritual Experience Scale (DSES; Underwood & Teresi, 2002); Spiritual Well Being Scale (SWBS; Paloutzian & Ellison, 1982); The Mysticism Scale, see Wachtholz & Pergament (2005); Moral Judgement Interview (MJl; Colby & Kohlberg, 1987); Index of Core Spiritual Experiences (INSPIRIT-R; Kass et al., 1991); Northridge Development Scale (NDS; Gowan, 1974); Spiritual Modeling Inventory of Life Environments (SMILE; Oman et al., 2009)
17. **Stress** – Codes: stress
Instrumente: Maslach Burnout Inventory (MBI; Maslach & Jackson, 1981); Teacher Stress Inventory (TSI, Fimian, 1988); Mental Health Inventory (MHI; Veit & Ware, 1983); Symptom-Checklist SCL-90-R (SCL-90-R; Derogatis, 1977); Index of Clinical Stress (ICS; Abell, 1991); Global Distress Scale (GDS; Snyder, 1997) from the Marital Satisfaction Inventory - Revised (MSI-R); Individual Relaxation Index (IRI), assesses ability to relax, 2 items, marked on 100-mm VAS scales, see Carson et al. (2004); Brief Symptom Inventory (BSI; Derogatis & Melisaratos, 1983); Brief Symptom Inventory (BSI, Derogatis, 1993); Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983); Maslach Burnout Inventory (Maslach et al., 1996); emotional intelligence scale (EIS) (Schutte et al., 1998); Revised Memory and Behavior Problems Checklist (RMBPC; Teri et al., 1992)
18. **Wohlbefinden** – Codes: well-being, life satisfaction, psychological well-being, depression, rumination, vigor/activity, energy level, fatigue, optimism, sense of coherence
Instrumente: Symptom-Checklist SCL-90-R (SCL-90-R; Derogatis, 1977); Mental Health Inventory (Veit & Ware, 1983); The Subjective Well-Being Scale (Nagpal & Sell, 1985); Symptom of Stress Inventory (SOSI; Leckie & Thompson, 1979); Generalized Contentment Scale (GCS; Hudson & Proctor, 1977); Northridge Development Scale (NDS; Gowan, 1974); Freiburger Personality Inventory (FPI; Fahrenberg & Selg, 1970); Beck Depression Inventory (BDI; Beck, 1993); Beck depression scale - simplified version (BDI-V; Beck et al., 1988); Autonomy and Relatedness Inventory (ARI; Schaefer & Burnett, 1987); Life Orientation Test-Revised (LOT-R; Schleier et al., 1994); SF-36 Health Status Inventory (Bullinger et al., 1998); Geriatrische Depressionsskala (GDS-12-R; Sutcliffe et al., 2000); Visual Analogue Scale, see Ernst (2008); Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Giffin, 1985); Positive States of Mind (PSOM; Horowitz et al., 1988); The Scales of Psychological Wellbeing (Ryff, 1989); SF-36 Health Status Inventory (Bullinger et al., 1998); Maastricht Questionnaire (MQ; Appels, Höppener & Mulder, 1987); World Health Organization Quality of Life (WHO-QOL, 1998); Subjective Vitality Scale (SVS; Ryan & Frederick, 1997); marburg habitual well-being (MHW, Basler, 1999); General Habitual Well-being (FAHW; Wydra, 2005); general health questionnaire-28 (GHQ-28) (Goldberg & Hillier, 1979); Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D; Radloff, 1977)

Anhang C detaillierte Ergebnisse für die Moderatoranalysen der Meta-Analyse

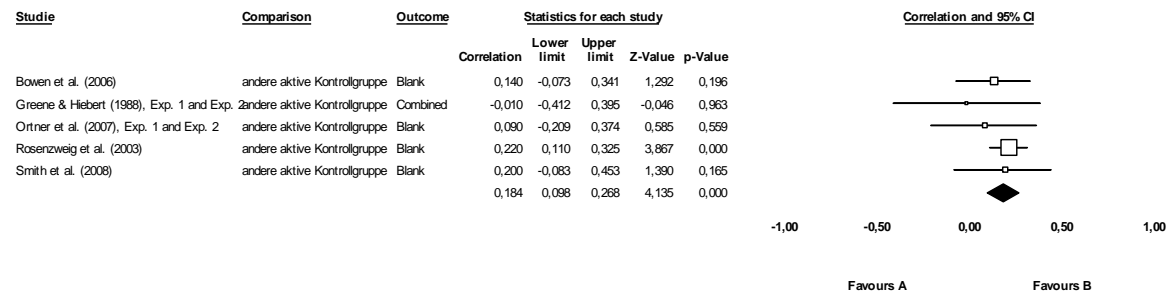
Studie	Achtsamkeit	Angst (Zustand)	Ängstlichkeit	Aufmerksamkeit	Emotionsregulation	Empathie	Intelligenz	Lernen und Gedächtnis	Negative Emotionen	Negative Persönlichkeits- eigenschaften	Neurotizismus
Alexander et al. (1989)								.25 [-.12; .56]			
Anderson et al. (2007)			.13 [-.11; .35]						.15 [-.09; .37]		
Astin (1997)			.31 [-.17; .67]							.61 [.22; .83]	
Carson et al. (2004)	.36 [.07; .59]				.34 [.05; .58]						
Chambers et al. (2005)	.60 [.36; .77]		.24 [-.08; .51]	.33 [.02; .58]				.41 [.11; .64]			
Chan & Woollacott (2007)				.14 [-.18; .43]							
Chang et al. (2003)		.24 [-.24; .63]	.64 [.26; .85]								
Chu (2010)					.24 [-.23; .62]						
De Grace (1976)										.44 [.01; .73]	
Falkenström (2010)	.14 [-.11; .36]			.14 [-.34; .56]							
Grant & Rainville (2009)	.18 [-.22; .53]										
Heeren et al. (2009)				.72 [.51; .85]			.68 [.45; .83]	.61 [.35; .78]			
Hodgins & Adair (2010)				.23 [.03; .41]							
Hölzel et al. (2011)	.41 [.08; .66]										
Jain et al. (2007)									.29 [.03; .51]	.32 [.07; .54]	
Jensen et al. (2011)	.30 [-.05; .59]			.06 [-.30; .40]			-.06 [-.40; .30]	-.14 [.47; .22]			
Jha et al. (2007), Exp. 1				.21 [-.07; .46]							
Jha et al. (2007), Exp. 2				.21 [-.07; .46]							
Jha et al. (2010)								.13 [-.17; .41]			
Klatt et al. (2009)	.21 [-.08; .47]										
Kobarg (2007)	.08 [-.05; .21]										
Kozhevnikov et al. (2009)							.09 [-.29; .44]	-.12 [-.47; .26]			
Lin et al. (2008)		.24 [-.24; .63]	.11 [-.36; .54]								
Lesh (1970)						.73 [.49; .87]					
Lynch et al. (2011)	.30 [-.23; .69]		.26 [-.27; .67]								
MacKenzi et al. (2006)					.37 [.01; .64]						
Moore & Mallinovski (2009)	.59 [.37; .75]			.57 [.35; .73]							
Nyklicek & Kuijpers (2008)	.29 [.03; .51]								.36 [.11; .57]		
Oken et al. (2010)	-.06 [-.49; .39]			-.01 [-.45; .43]	.15 [-.31; .56]			.02 [-.43; .46]			
Oman et al. (2010), Exp. 1					.18 [-.19; .51]						
Ortner et al. (2007)	.27 [-.02; .52]				.20 [-.10; .47]				.06 [-.24; .35]		.26 [-.04; .51]
Orzech et al. (2009)	.29 [.06; .49]	.06 [-.18; .29]									
Pagnoni & Cekic (2007)				.40 [.02; .68]							
Reis (2008)	.42 [.22; .59]	.33 [.12; .51]	.34 [.13; .52]	.19 [-.03; .39]			.29 [.08; .48]				.31 [.10; .50]
Sauer et al. (2011a)	.46 [.35; .56]			.38 [.26; .49]							
Sauer et al. (2011b)	.31 [.19; .42]		.31 [.19; .42]								
Sears & Kraus (2009), Exp. 2			.20 [-.18; .53]		.13 [.01; .25]				.20 [-.18; .53]		
Shapiro et al. (1998)		.24 [.01; .45]	.38 [.16; .56]		-.07 [-.43; .30]						
Shapiro et al. (2007)	.37 [.11; .58]	.46 [.22; .65]	.49 [.26; .67]			.24 [.01; .45]			.28 [.01; .51]		
Shapiro et al. (2008), Exp. 1	.19 [-.18; .52]										
Sze et al. (2010)	-.14 [-.43; .17]								.10 [-.21; .39]		.01 [-.30; .31]
Tacon et al. (2003)		.55 [.11; .81]									.53 [.08; .80]
Tipsord (2009)	.22 [-.05; .46]				.29 [.02; .52]	.18 [-.10; .43]			.23 [-.04; .47]		
Valentine & Sweet (1999)				.45 [.16; .67]							
Van den Hurk et al. (2010)				.31 [-.15; .66]							
Van den Hurk et al. (2011)											.01 [-.23; .24]
Van Vugt & Jha (2011)								.20 [-.06; .44]			
Walach et al. (2007)					.15 [-.24; .50]						
Gesamt	.29 [.25; .34]	.28 [.18; .38]	.31 [.24; .38]	.32 [.26; .38]	.18 [.01; .26]	.33 [.18; .47]	.30 [.16; .43]	.21 [.09; .32]	.22 [.12; .31]	.40 [.22; .56]	.19 [.07; .31]

Studie	Positive Emotionen	Selbstkonzept	Selbstverwirklichung	Stress	Wahrnehmung	Wohlbefinden	Gesamt	Intervention	Publikations- quelle	Design	Randomisierung
Alexander et al. (1989)	.32 [.10; .51]	.48 [.15; .72]					.37 [.01; .65]	Meditation	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Anderson et al. (2007)						.25 [.02; .46]	.21 [-.02; .43]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Astin (1997)		.56 [.14; .81]	.54 [.11; .80]		.20 [-.09; .46]	.66 [.29; .86]	.55 [.12; .80]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Brown et al. (1984)							.20 [-.09; .46]	Meditation	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Carson et al. (2004)			.44 [.17; .65]	.57 [.33; .74]		.35 [.06; .59]	.42 [.14; .64]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Chambers et al. (2005)						.29 [-.02; .55]	.39 [.09; .63]	Meditation	Journal	Prä-Post-Studie	Nein
Chan & Woollacott (2007)							.14 [-.18; .43]	Meditation	Journal	Einmalmessung	Nein
Chang et al. (2003)							.36 [-.11; .70]	Meditation	Journal	Einmalmessung	Ja
Chu (2010)				.59 [.20; .82]		.25 [-.22; .62]	.35 [-.11; .69]	Meditation	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
De Grace (1976)		-.26 [-.62; .19]	.34 [-.11; .67]				.19 [-.27; .57]	Meditation	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Ernst (2008)						.31 [-.22; .70]	.31 [-.22; .70]	MBSR	Dissertation	Prä-Post-Studie	Nein
Falkenström (2010)						.26 [.03; .47]	.20 [-.04; .42]	Meditation	Journal	Prä-Post-Studie	Nein
Grant & Rainville (2009)							.18 [-.22; .53]	Meditation	Journal	Einmalmessung	Nein
Heeren et al. (2009)							.68 [.44; .82]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Nein
Hodgins & Adair (2010)					.33 [.14; .50]		.28 [.09; .46]		Journal	Einmalmessung	Nein
Hölzel et al. (2011)						.41 [.08; .66]	.41 [.08; .66]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Nein
Jain et al. (2007)			.05 [-.21; .31]	.32 [.07; .54]		.41 [.17; .61]	.28 [.02; .51]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Jensen et al. (2011)				.33 [-.02; .61]	.15 [-.21; .47]		.11 [-.25; .44]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Nein
Jha et al. (2007), Exp. 1							.21 [-.07; .46]	Meditation	Journal	Einmalmessung	Nein
Jha et al. (2007), Exp. 2							.21 [-.07; .46]	MBSR	Journal	Einmalmessung	Nein
Jha et al. (2010)							.13 [-.17; .41]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Nein
Klatt et al. (2009)				.23 [-.06; .48]			.22 [-.07; .47]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Kobarg (2007)							.08 [-.05; .21]	Meditation	Dissertation	Einmalmessung	Nein
Kozhevnikov et al. (2009)							-.02 [-.38; .35]	Meditation	Journal	Einmalmessung	
Lin et al. (2008)			-.25 [-.63; .23]				.03 [-.43; .48]	Meditation	Journal	Einmalmessung	Ja
Lesh (1970)							.73 [.49; .87]	Meditation	Journal	Prä-Post-Studie	Nein
Lynch et al. (2011)				.23 [-.30; .65]		.06 [-.45; .54]	.21 [-.32; .64]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Nein
MacKenzi et al. (2006)						.37 [.01; .64]	.37 [.01; .64]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Moore & Mallinovsky (2009)							.58 [.36; .74]	Meditation	Journal	Einmalmessung	Nein
Morone et al. (2008)						.17 [-.20; .50]	.17 [-.20; .50]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Nyklicek & Kuijpers (2008)	.18 [-.09; .42]			.32 [.07; .54]		.34 [.09; .55]	.30 [.04; .52]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Oken et al. (2010)		-.03 [-.47; .42]		.03 [-.42; .47]		.26 [-.21; .63]	.05 [-.40; .48]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Oman et al. (2007), Exp. 1			.12 [-.25; .46]				.15 [-.22; .48]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Oman et al. (2010), Exp. 1								Siehe Oman et al. (2007), Exp. 1 (gleiche Stichprobe)			
Ortner et al. (2007)	.23 [-.07; .49]	.20 [-.10; .47]				.11 [-.19; .39]	.19 [-.11; .67]	Meditation	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Orzech et al. (2009)		.00 [-.24; .24]				.02 [-.22; .26]	.11 [-.13; .34]	Meditation	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Pagnoni & Cekic (2007)							.40 [.02; .68]	Meditation	Journal	Einmalmessung	Nein
Reis (2008)							.32 [.10; .50]	Meditation	Dissertation	Einmalmessung	Nein
Sauer et al. (2011a)						.12 [-.01; .25]	.33 [.20; .44]	Meditation	Journal	Einmalmessung	Nein
Sauer et al. (2011b)						.27 [.15; .38]	.24 [.12; .36]	Meditation	Journal	Einmalmessung	Nein
Sears & Kraus (2009), Exp. 2	.11 [-.27; .46]						.11 [-.27; .45]	Meditation	Journal	Prä-Post-Studie	Nein
Shapiro et al. (1998)			.27 [.04; .47]	.30 [.07; .50]		.33 [.11; .53]	.29 [.07; .49]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Shapiro et al. (2007)	.49 [.26; .67]	.50 [.27; .68]		.50 [.27; .68]		.45 [.21; .64]	.46 [.20; .64]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Nein
Shapiro et al. (2008), Exp. 1							.19 [-.18; .52]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Sze et al. (2010)	.10 [-.21; .39]				.36 [.06; .60]		.09 [-.22; .38]	Meditation	Journal	Einmalmessung	Nein
Tacon et al. (2003)							.54 [.10; .80]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Ja
Tipsord (2009)	.24 [-.03; .48]			.16 [-.12; .41]			.22 [-.05; .46]	MBSR	Dissertation	Prä-Post-Studie	Ja
Valentine & Sweet (1999)							.45 [-.16; .67]	Meditation	Journal	Einmalmessung	Nein
Van den Hurk et al. (2010)							.01 [-.23; .24]	Meditation	Journal	Einmalmessung	Nein
Van den Hurk et al. (2011)							.31 [-.15; .66]	Meditation	Journal	Einmalmessung	Nein
Van Vugt & Jha (2011)							.20 [-.06; .44]	Meditation	Journal	Prä-Post-Studie	Nein
Walach et al. (2007)							.15 [-.24; .50]	MBSR	Journal	Prä-Post-Studie	Nein
Gesamt	.26 [.16; .36]	.23 [.11; .35]	.23 [.11; .35]	.34 [.25; .42]	.28 [.15; .40]	.25 [.20; .31]	.24 [.19; .28]				

Kontrollgruppe: Entspannungsverfahren



Kontrollgruppe: Intervention (außer Entspannung)



Anhang D Faktorenstruktur aller Items der 11 inkludierten Achtsamkeitsfragebögen

Item	Faktor						
	1	2	3	4	5	6	7
KIMS37 Ich sage mir häufig, dass ich nicht so denken sollte, wie ich denke. [<i>I tell myself that I shouldn't be thinking the way I'm thinking.</i>]	.780						
KIMS38 Ich denke, dass ich manche meiner Gefühle nicht haben sollte. [<i>I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn't feel them.</i>]	.734						
KIMS34 Ich glaube, dass einige meiner Gedanken unnormal sind und dass ich nicht so denken sollte. [<i>I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn't think that way.</i>]	.719						
KIMS35 Ich urteile darüber, ob meine Gedanken gut oder schlecht sind. [<i>I make judgments about whether my thoughts are good or bad.</i>]	.685						
SMQ03 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, bewerte ich diese Gedanken/Bilder als schlecht. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, I judge the thought/image as good or bad.</i>]	.684						
KIMS32 Ich neige dazu, meine Wahrnehmungen als richtig oder falsch zu bewerten. [<i>I tend to evaluate whether my perceptions are right or wrong.</i>]	.662						
KIMS33 Ich sage mir häufig, dass ich nicht das fühlen sollte, was ich fühle. [<i>I tell myself that I shouldn't be feeling the way I'm feeling.</i>]	.639						
KIMS31 Ich kritisiere mich dafür, irrationale oder unangebrachte Gefühle zu haben. [<i>I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions.</i>]	.625						
PMS10 Ich sage mir, dass ich bestimmte Gedanken nicht haben sollte. [<i>I tell myself that I shouldn't have certain thoughts.</i>]	.618						
SMQ08 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, bewerte ich mich als schlecht - je nachdem, was der Inhalt der Gedanken und Bilder war. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, I notice how brief the thoughts and images really are.</i>]	.618						
EQ04 Ich gehe freundlich mit mir um. [<i>I can treat myself kindly.</i>]	-.607						
SMQ06 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, werde ich wütend darüber, dass mir das passiert. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, I get angry that this happens to me.</i>]	.570						
SMQ14 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, finde ich das so unerträglich, dass ich mich ablenken muss und versuche sie nicht wahrzunehmen. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, I find it so unpleasant I have to distract myself and not notice them.</i>]	.569						
PMS14 Ich sage mir, dass ich mich nicht traurig fühlen sollte. [<i>I tell myself that I shouldn't feel sad.</i>]	.565						
PMS08 Ich wünschte, ich könnte meine Emotionen besser kontrollieren. [<i>I wish I could control my emotions more easily.</i>]	.546						
AAQ07 Wenn ich mich mit anderen Menschen vergleiche, scheint es mir, als ob die meisten von ihnen ihr Leben besser im Griff haben, als ich. [<i>When I compare myself to other people, it seems that most of them are handling their lives better than I do.</i>]	.529						
CAMS10 Ich kann die Gedanken und Gefühle, die ich habe genau so akzeptieren, wie sie sind. [<i>I am able to accept the thoughts and feelings I have.</i>]	-.520		.511				
FMI04 Ich kann mich selbst wertschätzen. [<i>I am able to appreciate myself.</i>]	-.519						
EQ01 Es fällt mir leicht, mich genau so zu akzeptieren, wie ich bin. [<i>I am better able to accept myself as I am.</i>]	-.510						
PMS06 Ich versuche beschäftigt zu bleiben, damit bestimmte Gedanken und Gefühle nicht auftauchen. [<i>I try to stay busy to keep thoughts or feelings from coming to mind.</i>]	.500						
PMS02 Ich versuche mich abzulenken, wenn ich unangenehme Gefühle erlebe. [<i>I try to distract myself when I feel unpleasant emotions.</i>]	.498						
MAAS05 Ich neige dazu, Gefühle der körperlichen Anspannung oder des Unbehagens solange nicht wahrzunehmen, bis sie meine ganze Aufmerksamkeit „erzwingen“. [<i>I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort until they really grab my attention.</i>]	.473						

Item	Faktor						
	1	2	3	4	5	6	7
FMI13 Ich bin oft ungeduldig mit mir. [<i>I am impatient with myself.</i>]	.471						
PMS16 Wenn es etwas gibt, über das ich nicht nachdenken möchte, probiere ich verschiedene Dinge aus, um diese Gedanken aus meinem Kopf zu bekommen. [<i>If there is something I don't want to think about, I'll try many things to get it out of my mind.</i>]	.470						
KIMS39 Ich missbillige es, wenn ich unvernünftige Ideen habe. [<i>I disapprove of myself when I have irrational ideas.</i>]	.469						
PMS04 Über einige Dinge, die mich betreffen, möchte ich gar nicht nachdenken. [<i>There are aspects of myself I don't want to think about.</i>]	.466						
PMS20 Wenn ich mich an etwas Unangenehmes erinnere, versuche ich mich abzulenken, damit es verschwindet. [<i>When I have a bad memory, I try to distract myself to make it go away.</i>]							
SMQ12 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, versuche ich sie "wegzuschieben". [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, in my mind I try and push them away.</i>]							
BIPM09 Ich weiß häufig nicht, was in mir vorgeht. [<i>I don't know what's going on inside me.</i>]							
MAAS09 Ich konzentriere mich so stark auf mein angestrebtes Ziel, dass ich den Bezug zu dem verliere, was ich im Augenblick tue, um dieses Ziel zu erreichen. [<i>I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I am doing right now to get there.</i>]							
PMS12 Es gibt Dinge, über die ich nicht nachzudenken versuche. [<i>There are things I try not to think about.</i>]							
AAQ08 Ich finde, Angst zu haben ist schlecht. [<i>Anxiety is bad.</i>]							
SMQ13 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, denke ich über die Gedanken/ Bilder noch nach, auch wenn sie wieder verschwunden sind. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, I keep thinking about the thought or image after it's gone.</i>]							
AAQ09 Wenn ich wie von Zauberhand alle schmerzhaften Erfahrungen, die ich in meinem Leben hatte, wegzaubern könnte, dann würde ich das machen. [<i>If I could magically remove all the painful experiences I've had in my life, I would do so.</i>]							
KIMS36 Ich neige dazu, meine Erfahrungen als wertvoll bzw. wertlos zu beurteilen. [<i>I tend to make judgments about how worthwhile or worthless my experiences are.</i>]							
BIPM11 Meine Gefühle ergeben keinen Sinn. [<i>I can't make sense out of my feelings.</i>]							
BIPM12 Ich vermute, ich höre kaum auf meine Gefühle. [<i>I guess I rarely listen to my feelings.</i>]							
MEQ28 Ich esse so schnell, dass ich nicht schmecke, was ich esse. [<i>I eat so quickly that I don't taste what I'm eating.</i>]							
CAMS02 Ich bin ständig mit der Zukunft beschäftigt. [<i>I am preoccupied by the future.</i>]							
PMS18 Ich versuche meine Probleme aus meinem Bewusstsein zu verdrängen. [<i>I try to put my problems out of mind.</i>]							
MAAS13 Mir fällt auf, wie ich über die Zukunft oder Vergangenheit grübele. [<i>I find myself preoccupied with the future or the past.</i>]							
MAAS08 Ich erledige viele Dinge in Eile, ohne ihnen wirklich meine Aufmerksamkeit zu schenken. [<i>I rush through activities without being really attentive to them.</i>]							
TMS02 Meine Gedanken und Gefühle sind ständiger Veränderung unterworfen. [<i>I experience myself as separate from my changing thoughts and feelings.</i>]							
BIPM08 Ich bin mir häufig nicht über meine Gefühle bewusst. [<i>I am often not aware of my feelings.</i>]							
AAQ10 Ich habe keine Angst vor meinen Gefühlen. [<i>I'm not afraid of my feelings.</i>]							
EQ09 Ich finde nicht, dass ich mit meinen Gedanken identisch bin. [<i>I can actually see that I am not my thoughts.</i>]							

Item	Faktor						
	1	2	3	4	5	6	7
MAAS07 Mir scheint, dass ich „automatisch“ funktioniere, ohne größeres Bewusstsein dafür, was ich tue. [<i>It seems I am "running on automatic" without much awareness of what I'm doing.</i>]							
TMS04 Ich bin neugierig, was ich über mich lernen kann, wenn ich beobachte, wie ich auf bestimmte Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen reagiere. [<i>I am curious about what I might learn about myself by taking notice of how I react to certain thoughts, feelings or sensations.</i>]		.653					
TMS07 Wenn in mir Gedanken oder Gefühle auftauchen, bin ich neugierig auf jeden bzw. jedes von ihnen. [<i>I am curious about each of my thoughts and feelings as they occur.</i>]		.606					
TMS01 Meine Gedanken und Gefühle machen mich aus. [<i>I experience myself as separate from my changing thoughts and feelings.</i>]		.545					
KIMS11 Ich achte darauf, wie sich meine Gefühle auf meine Gedanken und mein Verhalten auswirken. [<i>I pay attention to how my emotions affect my thoughts and behavior.</i>]		.544					
BIPM07 Am Ende geht es einem besser, wenn man auch seine negativen Gefühle ernst nimmt. [<i>In the end you're better off when taking seriously also your negative feelings.</i>]		.540					
BIPM05 Meine Überzeugungen und Gefühle hinsichtlich bestimmter Dinge faszinieren mich. [<i>My attitude and feelings about things fascinate me.</i>]		.536					
BIPM01 Meine negativen Gefühle können mich eine Menge über mich selbst lehren. [<i>My negative feelings can teach me a lot about myself.</i>]		.522					
FMI07 Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt. [<i>I feel connected to my experience in the here-and-now.</i>]		.519					
TMS13 Ich bin neugierig hinsichtlich der Reaktionen, die ich Dingen entgegenbringe. [<i>I am curious about my reactions to things.</i>]		.506					
TMS06 Ich bin neugierig darauf zu sehen, was von Moment zu Moment in meinem Geist geschieht. [<i>I am curious to see what my mind is up to from moment to moment.</i>]		.487					
KIMS09 Ich bleibe mir meiner Gefühle absichtlich bewusst. [<i>I intentionally stay aware of my feelings.</i>]		.485					
TMS11 Während alltäglicher Erfahrungen bleibe ich neugierig hinsichtlich der Aspekte, die mit diesen Erfahrungen verbunden sind. [<i>I remain curious about the nature of each experience as it arises.</i>]		.479					
FMI08 Ich nehme unangenehme Erfahrungen an. [<i>I accept unpleasant experiences.</i>]		.479					
TMS14 Ich bin neugierig darauf, was ich über mich lernen kann, wenn ich beobachte, wodurch meine Aufmerksamkeit angezogen wird. [<i>I am curious about what I might learn about myself by just taking notice of what my attention gets drawn to.</i>]		.468					
BIPM06 Es geht mir besser, wenn ich mit meinen Gefühlen in Kontakt bin. [<i>I am better off when being in touch with my feelings.</i>]		.468					
BIPM04 Ich erkunde gern mein "inneres" Selbst. [<i>I love exploring my "inner" self.</i>]		.453					
PMS01 Ich bin mir bewusst, welche Gedanken mir durch den Kopf gehen. [<i>I am aware of what thoughts are passing through my mind.</i>]		.451					
FMI01 Ich bin offen für die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks. [<i>I am open to the experience of the present moment.</i>]							
FMI05 Ich achte auf die Motive meiner Handlungen. [<i>I pay attention to what's behind my actions.</i>]							
TMS03 Ich versuche eher offen für meine Erfahrungen zu sein, als sie zu kontrollieren oder zu ändern. [<i>I am more concerned with being open to my experiences than controlling or changing them.</i>]							
BIPM02 Meine Gefühle zeigen mir was ich brauche. [<i>My feelings show me what I need.</i>]							
BIPM03 Gefühle sind ein guter Ratgeber. [<i>My deeper feeling is a good advisor.</i>]							

Item	Faktor						
	1	2	3	4	5	6	7
PMS17 Wann immer sich meine Gefühle verändern, bin ich mir dessen sofort bewusst. [<i>Whenever my emotions change, I am conscious of them immediately.</i>]							
CAMS08 Es fällt mir leicht, meine Gedanken und Gefühle im Auge zu behalten. [<i>It's easy for me to keep track of my thoughts and feelings.</i>]							
FMI15 Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache. [<i>I am able to smile when I notice how I sometimes make life difficult.</i>]							
EQ07 Ich habe das Gefühl, dass ich mir vollkommen bewusst bin, was in mir drin vor sich geht. [<i>I have the sense that I am fully aware of what is going on around me and inside me.</i>]							
EQ11 Ich nehme mir üblicherweise Zeit um auf Schwierigkeiten zu reagieren. [<i>I can take time to respond to difficulties.</i>]							
BIPM14 Ich denke normalerweise nicht darüber nach, warum ich auf eine bestimmte Art und Weise gehandelt habe. [<i>I never think about what made me act in a certain way.</i>]							
CAMS03 Ich kann emotionalen Schmerz, wie Trauer oder Enttäuschung, zulassen. [<i>I can tolerate emotional pain.</i>]							
PMS13 Wenn sich meine Stimmung verändert, bin ich mir direkt der Gedanken bewusst, die damit einhergehen. [<i>I am aware of thoughts I'm having when my mood changes.</i>]							
KIMS12 Wenn sich meine Stimmung ändert, bemerke ich das gleich in diesem Moment. [<i>I notice when my moods begin to change.</i>]							
AAQ02 Ich ertappe mich beim Tagträumen über Dinge, die ich getan habe und darüber, was ich das nächste Mal anders machen möchte. [<i>I often catch myself daydreaming about things I've done and what I would do differently next time.</i>]							
SMQ01 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, kann ich sie einfach wahrnehmen, ohne auf sie zu reagieren. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, I am able just to notice them without reacting.</i>]							.681
SMQ04 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, fühle ich mich kurz danach wieder ruhig. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, I feel calm soon after.</i>]							.647
EQ03 Ich nehme Schwierigkeiten nicht so persönlich. [<i>I notice that I don't take difficulties so personally.</i>]							.599
FMI10 Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren. [<i>I watch my feelings without getting lost in them.</i>]							.566
EQ02 Ich kann unangenehme Gefühle beobachten, ohne mich in sie hineinziehen zu lassen. [<i>I can observe unpleasant feelings without being drawn into them.</i>]							.563
FMI06 Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne über sie zu urteilen. [<i>I see my mistakes and difficulties without judging them.</i>]							.552
TMS12 Ich bin mir meiner Gedanken und Gefühle bewusst, ohne mich zu stark mit ihnen zu identifizieren. [<i>I am aware of my thoughts and feelings without overidentifying with them.</i>]							.527
PMS09 Dinge, die ich nicht ändern kann, kann ich akzeptieren. [<i>When I walk outside, I am aware of smells or how the air feels against my face.</i>]							.507
SMQ15 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, versuche ich die Gedanken/Bilder wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, I try just to experience the thoughts or images without judging them.</i>]							.504
SMQ11 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, akzeptiere ich mich genau wie immer - egal, worum es in den Gedanken/Bildern geht. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, I accept myself the same whatever the thought/image is about.</i>]							.498
SMQ09 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, trete ich "einen Schritt zurück" und werde mir der Gedanken/Bilder bewusst, ohne vollkommen durch sie eingenommen zu werden. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, I 'step back' and am aware of the thought or image without getting taken over by it.</i>]							.495

Item	Faktor						
	1	2	3	4	5	6	7
TMS10 Ich versuche ganz bewusst jede Erfahrung so zu akzeptieren wie sie ist - egal, ob sie angenehm oder unangenehm ist. [<i>I approach each experience by trying to accept it, no matter whether it is pleasant or unpleasant.</i>]			.482				
EQ08 In stressigen Zeiten gelingt es mir normalerweise gut, die Geschwindigkeit meines Gedankenstroms zu drosseln. [<i>I can slow my thinking at times of stress.</i>]			.453				
SMQ05 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, bin ich fähig diese Erfahrung zu akzeptieren. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, I am able to accept the experience.</i>]							
SMQ10 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, bemerke ich sie und lasse sie los. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, I just notice them and let them go.</i>]							
EQ05 Ich kann zwischen mir und meinen Gedanken/Gefühlen einen Unterschied machen. [<i>I can separate myself from my thoughts and feelings.</i>]							
BIPM13 Meistens habe ich nur wenige oder gar keine Emotionen. [<i>Most of the time, I experience little or no emotion.</i>]							
CAMS09 Ich versuche meine Gedanken zu bemerken, ohne sie zu bewerten. [<i>I try to notice my thoughts without judging them.</i>]							
FMI12 Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, auch wenn es hektisch und stressig wird. [<i>I experience moments of inner peace and ease, even when things get hectic and stressful.</i>]							
AAQ04 Ich mache mir selten Sorgen darüber, meine Ängste, meinen Ärger oder meine Gefühle nicht unter Kontrolle zu bekommen. [<i>I rarely worry about getting my anxieties, worries, and feelings under control.</i>]							
MAAS04 Ich neige dazu, schnell dahin zu gehen, wohin ich möchte, ohne darauf zu achten, was ich auf dem Weg dorthin erlebe. [<i>I tend to walk quickly to get where I'm going without paying attention to what I experience along the way.</i>]							
FMI11 In schwierigen Situationen kann ich innehalten, ohne sofort zu reagieren. [<i>In difficult situations, I can pause without immediately reacting.</i>]							
SMQ07 Wenn in mir Gedanken und Bilder aufsteigen, wird mir bewusst, wie kurz diese eigentlich da sind. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, I notice how brief the thoughts and images really are.</i>]							
AAQ01 Ich kann ein Problem angehen, auch wenn ich mir unsicher bin, was die richtige Lösung ist. [<i>I am able to take action on a problem even if I am uncertain what is the right thing to do.</i>]							
EQ06 Ich habe das Gefühl, dass ich mir vollkommen bewusst bin, was um mich herum vor sich geht. [<i>I have the sense that I am fully aware of what is going on around me and inside me.</i>]							
MEQ09 Ich bemerke, wenn feine Aromen im Essen sind. [<i>I notice when there are subtle flavors in the foods I eat.</i>]						.607	
KIMS06 Meistens achte ich auf Empfindungen, wie zum Beispiel Wind in meinem Haar oder Sonnenschein auf meinem Gesicht. [<i>I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face.</i>]						.575	
MEQ13 Ich schmecke jeden Bissen des Essens, das ich zu mir nehme. [<i>I taste every bite of food that I eat.</i>]						.572	
KIMS01 Ich nehme Veränderungen meines Körpers wahr, beispielsweise ob meine Atmung sich vertieft oder abflacht. [<i>I notice changes in my body, such as whether my breathing slows down or speeds up.</i>]						.564	
KIMS08 Meistens nehme ich die Gerüche und Düfte der Dinge in meiner Umgebung wahr. [<i>I notice the smells and aromas of things.</i>]						.548	
KIMS10 Ich bemerke visuelle Elemente in der Natur, zum Beispiel Farben, Formen, Struktur oder Muster aus Licht und Schatten. [<i>I notice visual elements in art or nature, such as colors, shapes, textures, or patterns of light and shadow.</i>]						.529	
PMS03 Wenn ich mit anderen Menschen spreche, bin ich mir über ihren Gesichtsausdruck oder ihre Körperhaltung bewusst. [<i>When talking with other people, I am aware of their facial and body expressions.</i>]						.512	

Item	Faktor						
	1	2	3	4	5	6	7
PMS15 Ich bemerke Veränderungen in meinem Körper, z.B. wie sich mein Puls beschleunigt oder wie sich meine Muskeln verkrampfen. [<i>I notice changes inside my body, like my heart beating faster or my muscles getting tense.</i>]				.508			
KIMS04 Wenn ich dusche oder bade, bin ich mir des Gefühls des Wassers auf meinem Körper bewusst. [<i>When I take a shower or a bath, I stay alert to the sensations of water on my body.</i>]				.508			
FMI02 Ich nehme meinen Körper wahr, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, oder Reden. [<i>I sense my body, whether eating, cooking, cleaning or talking.</i>]				.506			
EQ10 Ich spüre meinen Körper bewusst als Ganzes. [<i>I am consciously aware of a sense of my body as a whole.</i>]				.497			
MEQ12 Wenn ich ein gutes Essen zu mir nehme, bemerke ich, wenn es mich entspannt. [<i>When eating a pleasant meal, I notice if it makes me feel relaxed.</i>]				.495			
KIMS07 Meistens achte ich auf die Geräusche um mich herum, wie beispielsweise das Ticken von Uhren, Vogelzwitschern oder das Geräusch vorüber fahrender Autos. [<i>I pay attention to sounds, such as clocks ticking, birds chirping, or cars passing.</i>]				.469			
KIMS03 Wenn ich gehe, dann nehme ich ganz bewusst wahr, wie sich die Bewegungen meines Körpers anfühlen. [<i>When I'm walking, I deliberately notice the sensations of my body moving.</i>]				.465			
PMS05 Wenn ich dusche, bin ich mir bewusst, wie das Wasser meinen Körper herabrinnt. [<i>When I shower, I am aware of how the water is running over my body.</i>]				.450			
MEQ11 Es ist mir wichtig, ob das Essen auf meinem Teller hübsch angerichtet ist. [<i>I appreciate the way my food looks on my plate.</i>]							
PMS07 Wenn ich erschrecke, bemerke ich, was in meinem Körper vor sich geht. [<i>When I am startled, I notice what is going on inside my body.</i>]							
MEQ20 Wenn ich eine große Mahlzeit zu mir nehme, merke ich, ob sie mich schwer und träge macht. [<i>When I eat a big meal, I notice if it makes me feel heavy or sluggish.</i>]							
MEQ15 Ich bemerke, wenn Essen oder Trinken sehr süß ist. [<i>I notice when foods and drinks are too sweet.</i>]							
MEQ18 Ich bemerke, wenn ich esse, obwohl ich nicht hungrig bin. [<i>I recognize when I'm eating and not hungry.</i>]							
FMI03 Wenn ich merke, dass ich abwesend bin, kehre ich mit meiner Aufmerksamkeit wieder zu dem zurück, was ich gerade tue oder erlebe. [<i>When I notice an absence of mind, I gently return to the experience of the here and now.</i>]							
KIMS02 Ich achte darauf, ob meine Muskeln ge- oder entspannt sind. [<i>I pay attention to whether my muscles are tense or relaxed.</i>]							
KIMS05 Ich bemerke, wie Speisen und Getränke meine Gedanken, meine Körperempfindungen und meine Gefühle beeinflussen. [<i>I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions.</i>]							
KIMS24 Wenn ich lese, richte ich all meine Aufmerksamkeit auf das, was ich lese. [<i>When I'm reading, I focus all my attention on what I'm reading.</i>]							
MEQ07 Wenn ich in einem Restaurant bin, kann ich einschätzen, dass die Portion, die mir serviert wird, zu groß für mich ist. [<i>When I'm at a restaurant, I can tell when the portion I've been served is too large for me.</i>]							
KIMS13 Ich kann meine Gefühle gut in Worte fassen. [<i>I'm good at finding the words to describe my feelings.</i>]				.798			
CAMS05 Ich kann normalerweise ganz genau beschreiben, wie ich mich in diesem Moment fühle. [<i>I can usually describe how I feel at the moment in considerable detail.</i>]				.765			
KIMS17 Ich habe Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden, um meine Gefühle auszudrücken. [<i>I have trouble thinking of the right words to express how I feel about things.</i>]				-.759			
KIMS14 Es fällt mir leicht, meine Überzeugungen, Meinungen und Erwartungen in Worte zu fassen. [<i>I can easily put my beliefs, opinions, and expectations into words.</i>]				.706			

Item	Faktor						
	1	2	3	4	5	6	7
PMS11 Wenn mich jemand fragt, wie ich mich fühle, kann ich meine Emotionen leicht benennen. [<i>When someone asks how I am feeling, I can identify my emotions easily.</i>]					.703		
KIMS16 Es fällt mir schwer, das, was ich denke, in Worte zu fassen. [<i>It's hard for me to find the words to describe what I'm thinking.</i>]					-.656		
KIMS15 Ich bin gut darin, Wörter zu finden, die meine Sinneswahrnehmungen ausdrücken, zum Beispiel den Geschmack, Geruch oder Klang von Dingen. [<i>I'm good at thinking of words to express my perceptions, such as how things taste, smell, or sound.</i>]					.615		
KIMS18 Körperliche Empfindungen sind für mich schwer zu beschreiben, weil mir die richtigen Worte dazu fehlen. [<i>When I have a sensation in my body, it's difficult for me to describe it because I can't find the right words.</i>]					-.591		
KIMS19 Sogar wenn ich schrecklich verärgert bin, kann ich das in Worte fassen. [<i>Even when I'm feeling terribly upset, I can find a way to put it into words.</i>]					.502		
KIMS20 Ich versuche ständig meine Erfahrungen in Worte zu fassen. [<i>My natural tendency is to put my experiences into words.</i>]							
PMS19 Wenn ich mit anderen Menschen spreche, bin ich mir meiner Gefühle bewusst. [<i>When talking with other people, I am aware of the emotions I am experiencing.</i>]							
BIPM10 Ich bin nicht in Kontakt mit meinen innersten Gefühlen. [<i>I am out of touch with my innermost feelings.</i>]							
MAAS03 Es fällt mir schwer, mit meinen Gedanken bei dem zu bleiben, was momentan geschieht. [<i>I find it difficult to stay focused on what's happening in the present.</i>]					.703		
CAMS06 Ich lasse mich schnell ablenken. [<i>I am easily distracted.</i>]					.691		
KIMS21 Wenn ich etwas tue, dann schweifen meine Gedanken ab und ich bin leicht abzulenken. [<i>When I do things, my mind wanders off and I'm easily distracted.</i>]					.681		
CAMS01 Es fällt mir leicht, mich auf das zu konzentrieren, was ich gerade tue. [<i>It is easy for me to concentrate on what I am doing.</i>]					-.624		
KIMS28 Ich neige dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, anstatt mich nur auf eine Sache zu konzentrieren. [<i>I tend to do several things at once rather than focusing on one thing at a time.</i>]					.610		
KIMS29 Wenn ich arbeite, dann bin ich mit meinen Gedanken zum Teil bei anderen Dingen, zum Beispiel, was ich später tun werde oder was ich lieber tun würde. [<i>When I'm working on something, part of my mind is occupied with other topics, such as what I'll be doing later, or things I'd rather be doing.</i>]					.545		
CAMS12 Ich bin fähig meine Aufmerksamkeit über einen langen Zeitraum auf eine bestimmte Sache zu richten. [<i>I am able to pay close attention to one thing for a long period of time.</i>]					-.513		
CAMS11 Ich kann mich ganz auf den aktuellen Moment konzentrieren. [<i>I am able to focus on the present moment.</i>]					-.511		
SMQ16 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, verliere ich mich in diesen Gedanken/Bildern. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, I lose myself in the thoughts/images.</i>]							
KIMS26 Ich achte häufig nicht darauf was ich tue, weil ich in Gedanken bin, mir Sorgen mache oder anderweitig abgelenkt bin. [<i>I don't pay attention to what I'm doing because I'm daydreaming, worrying, or otherwise distracted.</i>]							
CAMS07 Ich bin gedanklich ständig mit Dingen beschäftigt, die eigentlich schon vorbei sind. [<i>I am preoccupied by the past.</i>]							
SMQ02 Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, nehmen diese meinen Geist für eine ganze Weile danach noch ein. [<i>Usually when I experience distressing thoughts and images, They take over my mind for quite a while afterwards.</i>]							
MAAS10 Ich erledige Aufgaben ganz automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue. [<i>I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing.</i>]							
KIMS27 Bei der Hausarbeit, zum Beispiel beim Wäschewaschen, neige ich dazu, an andere Dinge zu denken oder Tagträumen nachzuhängen. [<i>When I'm doing chores, such as cleaning or laundry, I tend to daydream or think of other things.</i>]							

Item	Faktor						
	1	2	3	4	5	6	7
MAAS12 Ich steuere Orte „automatisch“ an und frage ich mich dann, warum ich dorthin gegangen bin. [<i>I drive places on "automatic pilot" and then wonder why I went there.</i>]							
KIMS30 Wenn ich etwas tue, werde ich so davon eingenommen, dass meine ganze Aufmerksamkeit darauf gerichtet ist. [<i>I get completely absorbed in what I'm doing, so that all my attention is focused on it.</i>]							
MEQ04 Wenn etwas zu Essen übrig ist, was ich liebe, nehme ich nach, auch wenn ich eigentlich satt bin. [<i>If there are leftovers that I like, I take a second helping even though I'm full.</i>]							.718
MEQ01 Ich höre auf zu essen, wenn ich satt bin, auch wenn ich etwas esse, was ich liebe. [<i>I stop eating when I'm full even when eating something I love.</i>]							-.668
MEQ05 Wenn es auf einer Party gutes Essen gibt, esse ich weiter, auch wenn ich satt bin. [<i>If there's good food at a party, I'll continue eating even after I'm full.</i>]							.663
MEQ03 Wenn ich zum "All-you-can-eat" gehe, neige ich dazu mich zu überessen. [<i>When I eat at "all you can eat" buffets, I tend to overeat.</i>]							.647
MEQ06 Wenn ich eines meiner Lieblingsgerichte esse, bemerke ich nicht, wann ich genug habe. [<i>When I'm eating one of my favorite foods, I don't recognize when I've had enough.</i>]							.600
MEQ22 Wenn ich traurig bin, esse ich um mich besser zu fühlen. [<i>When I'm sad I eat to feel better.</i>]							.538
MEQ25 Ich esse eine Kleinigkeit zwischendurch, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse. [<i>I snack without noticing that I am eating.</i>]							.529
MAAS15 Ich esse Kleinigkeiten zwischendurch, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse. [<i>I snack without being aware that I'm eating.</i>]							.475
MEQ24 Ich habe Schwierigkeiten, Süßigkeiten, Eis oder Chips nicht zu essen, wenn sie im Haus sind. [<i>I have trouble not eating ice cream, cookies, or chips if they're around the house.</i>]							.466
MEQ21 Wenn es auf einer Party viel gutes Essen gibt und ich deshalb mehr essen möchte, als ich sollte, dann bemerke ich das rechtzeitig. [<i>At a party where there is a lot of good food, I notice when it makes me want to eat more food than I should.</i>]							

Anmerkung. AAQ = Acceptance and Action Questionnaire; BIPM = Balanced Index of Psychological Mindedness; CAMS = Cognitive and Affective Mindfulness Scale; EQ = Experiences Questionnaire; FMI = Freiburg Mindfulness Inventory; KIMS = Kentucky Inventory of Mindfulness Skills; MAAS = Mindful Attention Awareness Scale; MEQ = Mindful Eating Questionnaire; PMS = Philadelphia Mindfulness Scale; SMQ = Southampton Mindfulness Questionnaire; TMS = Toronto Mindfulness Scale.

Anhang E Kodiersystem.**AUFMERKSAMKEIT****Inhalt**

1. Steigerung der Aufmerksamkeit
 - Stärke der Konzentration
 - Dauer der Konzentration
 - Ruhige Aufmerksamkeit
 - Reduzierte Ablenkbarkeit: äußere Reize, Gedanken im Kopf
2. Bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit

Charakterisierung

1. Zustände hoher Konzentriertheit schwer zu erreichen
2. Wirkung scheint direkt durch die Meditation einzusetzen und dann im Laufe des Tages nachzulassen
3. bewusstes Einnehmen einer konzentrativen Haltung
4. fehlendes Bedürfnis sich abzulenken
5. in der Situation bleiben, dran bleiben

Zusammenhänge

1. Voraussetzungen/Entstehung
2. Folgen: Freude, Beobachtungsmodus wird verlängert, Klarheit, Vielzahl an Eindrücken stört nicht mehr, Grundruhe
3. Verbindungen: innere Ruhe

Beobachtungsmodus**Inhalt**

1. bezogen auf Gedanken
2. bezogen auf Gefühle
3. bezogen auf Tätigkeiten
4. bezogen auf körperliche Empfindungen: Schmerz
5. weitere innere Zustände: Gefühl, das mit einem Handlungsimpuls verbunden ist
6. bezogen auf den gegenwärtigen Moment
7. Wahrnehmung der inneren Zustände in ihrer parallelen und sequentiellen Ausprägung
8. Meditierender nimmt sich als Erlebender seiner Erfahrungen wahr
9. Dezentrierung
10. benennen
11. bewusst werden
12. loslassen
13. nicht reagieren müssen

Charakterisierung

1. Mittel/Werkzeug
2. Vorkommen
 - In der Meditation
 - Im Alltag
3. zeitliche Entwicklung
 - man kann sich daran erinnern, den Beobachtungsmodus wieder einzunehmen
 - wird immer wieder gemacht
 - Phasen wurden länger
 - fortwährende Verstärkung
 - entwickelt sich zur Gewohnheit
 - setzt spontan ein und aus
 - mit der Zeit immer schneller möglich
4. nicht regulieren/kontrollieren

Zusammenhänge

1. Voraussetzungen/Entstehung: gelehrt bekommen, Konzentrationsfähigkeit ermöglicht verlängerte Beobachtungsphasen, weniger selbstbezogene Gedanken

2. Folgen: anfangs negative Emotionen möglich; Erkennen (Verständnis für die Umwelt, Raum für Lösungsmöglichkeiten, Raum für positive Qualitäten, Bewusstsein über das eigene Selbst), Klarheit (auch: unwillkürliche gedankliche Aktivität lässt nach), (emotionale) Ruhe (Dinge regeln sich von selbst, mit sich im Frieden sein, weniger Langeweile), durch ständiges Benennen hat Geist keine Zeit für etwas anderes, Konzentrationsfähigkeit erhöht sich, mehr Lebensqualität (auch: echte Wertschätzung aufgrund von bewusster Wahrnehmung)
3. Verbindungen: Freude (über Meisterung der Technik), angenehmes Gefühl (Wohlbefinden), Ego zurücknehmen

Innere Haltung gegenüber Erfahrungen im gegenwärtigen Moment**Inhalt**

1. "Anfängergeist"
 - keine Vorstellungen haben (Erwartungen, Vorannahmen, Sorgen etc.)
 - Offenheit
 - Neugierde
 - Wachheit
2. Akzeptanz
 - eigene Grenzen
 - negative Erfahrungen (Schmerz, Einschränkungen, negative Gefühle, z.B. Trauer, negative Aspekte einer Situation, z.B. bedrohlich, schwierig, ungemocht, banal)
 - positive Erfahrungen (Liebe und Mitgefühl)
 - Zukunft (schwierige Aufgaben, Situationen)
 - Personen: andere Personen (andere Personen nicht mehr benutzen wollen; Akzeptanz abweichender Aussagen; dem anderen Raum geben (räumlich, zeitlich, inhaltlich)), eigene Person (innere Extreme, unerwünschte Handlungsimpulse, Wechsel zwischen Fokus und Ablenkung, innerer "Müll", Versagen, Fehler)
 - Situation
3. Nicht werten
4. Loslassen
 - Ablösen
 - nicht klammern
 - früheres Bemerken, wenn man klammert
 - Nichtanhängung
 - Wertschätzung ohne Bedürfnis der Inbesitznahme
 - Ideen aufgeben
5. Geduld
6. Dankbarkeit
 - Wertschätzung
 - nichts selbstverständlich zustehen
 - nichts rechtmäßig zustehen

Charakterisierung

1. Akzeptanz
 - nichts verändern wollen
 - keine innere Abwehr
 - offenes Herz
 - sich ganz einlassen
 - geht über 'Durchhalten' hinaus
 - zulassen
 - annehmen
2. Loslassen
 - verbessert sich langsam

Zusammenhänge

1. Voraussetzung/Entstehung
 - Dankbarkeit: Beobachtungsmodus
 - Loslassen: Einsicht in die Vergänglichkeit
2. Folgen

- Anfängergeist: Veränderungen von Beziehungen
- Akzeptanz: Änderung der Qualität von Emotionen, weniger Selbstvorwürfe, Dinge einfach tun, Einblicke in eigene Mechanismen und Abläufe, sich dem anderen zuwenden, keine inneren Kommentare, mehr Raum im Geist
- Nicht-werten: soziale Kontakte werden angenehmer
- Loslassen: mehr Freiheit im Geist, Gleichmut
- 3. Verbindungen
 - Anfängergeist: Wachheit
 - Nicht-werten: Ruhe
 - Akzeptanz: Beobachtungsmodus, Frieden, Mitgefühl
 - Loslassen: Dezentrierung

Erfahrungshorizont erweitern

Inhalt

1. Auflösung des Körpergefühls (teilweise Körperlosigkeit, Körperlosigkeit, Schweben)
2. Auflösung von Raum und Zeit (Weite, Auflösung des Zeitgefühls, ganz im Moment sein)
3. Auflösung des Ich-Gefühls
4. Glücksgefühl (Glück, Befreiung, angenehmes Gefühl, Frieden, Körper glücksdurchflutet, keine inneren Verfestigungen, Fließen, Freude)
5. Einheitserfahrung (im Alltag: Wahrnehmung, die Außenwelt ist nicht getrennt von sich selbst; Verbundenheit)
6. Vergänglichkeit (auch: Emotionen)
7. Veränderung der Qualität von Erfahrungen (im Alltag: andere Krankheitswahrnehmung, Qualität von Schmerzen ändert sich, als Energie wahrgenommen, Qualität der Emotion ändert sich, wird als Kraft wahrgenommen)
8. Konfrontation mit Gefühlen (vergangene Erfahrungen, intensive Erfahrungen, extreme Angst)
9. Aufmerksamkeitsveränderungen
 - Panoramablick, offene, weite Aufmerksamkeit
 - Automatische Aufmerksamkeit
 - Parallele Verarbeitung aller Reize (parallele Verarbeitung verschiedener Sinnesmodalitäten, parallele Verarbeitung verschiedener Richtungen, Filter weg, leichtere Wahrnehmung)
 - Gegenteil: mentale Begrenzungen spüren, Gedanken nicht stoppen können, Gedanken sind mit dem Ich beschäftigt
 - Spitze Aufmerksamkeit
 - Absorption
10. Gedankenlosigkeit
11. Offenheit (auch: Beschränkungen der Sinnesorgane gelten nicht mehr)
12. Klarheit (auch: starke Bewusstheit einzelner Bewusstseins Elemente)
13. Feinheit (auch: feinere Körperwahrnehmung)
14. Energiegefühl
15. außersinnliche Erfahrung (auch: Versehung)
16. Wahrnehmung (lernt neue Wahrnehmungsgefühle kennen, verfeinerte Wahrnehmung: Kribbeln)
17. Erleuchtungserfahrungen

Charakterisierung

1. Präsenz
2. stellt sich ohne Vorankündigung ein
3. besonderer Bewusstseinszustand kann verstetigt werden
4. Meditationserfahrungen stellen sich bei intensiver Praxis schnell ein
5. nach Ende des Retreats verebben Wirkungen auch schnell wieder
6. ungekannte bzw. nicht-alltägliche Bewusstseinszustände

7. Zustände können begünstigt, aber nicht hervorgerufen werden
8. mit sprachlichen Konzepten nicht fassbar, muss erfahren werden
9. die gleichen Bewusstseinszustände werden in unterschiedlichen Schulen unterschiedlich interpretiert
10. Einübung in der Meditation, kann später auch in den Alltag übertragen werden

Zusammenhänge

1. Voraussetzungen/Entstehung
 - Sich öffnen
 - Ich zurücknehmen
2. Folgen
 - Konfrontation mit Gefühlen: nach wiederholter Konfrontation Dezentrierung möglich; lernen, heftigste Gefühle auszuhalten; Erfahrung, dass auch heftigste Gefühle verschwinden; Relativierung von alltäglichen Problemen
 - Panoramablick: mehr Informationsaufnahme von sich und von anderen, Kreativität
 - Außersinnliche Erfahrung: emotionaler Zusammenbruch
 - Neue Erfahrungen wirken nach
 - Das Erleben dieser besonderen Meditationszustände kann 'süchtig machen'
3. Verbindungen:
 - weite Aufmerksamkeit: Liebe, Verbundenheit

Anhang F verwendete Fragebogen**ACHTSAMKEIT ("FUNDAMENTAL DIMENSIONS OF MINDFULNESS QUESTIONNAIRE"; EBERTH, UNPUBLISHED)**

Instruktion: Im folgenden Fragebogen geht es um Ihre Art mit alltäglichen Erfahrungen umzugehen. Bitte geben Sie für jede Aussage an, wie sehr Sie dieser Aussage in Bezug auf Ihr eigenes Leben zustimmen können.

Skala: 0 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 5 („stimme vollkommen zu“)

Subskala Nicht-Bewerten

- Ich sage mir häufig, dass ich nicht so denken sollte, wie ich denke.
- Ich denke, dass ich manche meiner Gefühle nicht haben sollte.
- Ich sage mir häufig, dass ich nicht das fühlen sollte, was ich fühle.
- Ich sage mir, dass ich bestimmte Gedanken nicht haben sollte.

Subskala Dezentrierung

- Wenn in mir unangenehme Gedanken und Bilder aufsteigen, kann ich sie einfach wahrnehmen, ohne auf sie zu reagieren.
- Ich nehme Schwierigkeiten nicht so persönlich.
- Ich beobachte meine Gefühle, ohne mich in ihnen zu verlieren.
- Ich kann unangenehme Gefühle beobachten, ohne mich in sie hineinziehen zu lassen.

Subskala innere Bewusstheit/Neugierde

- Ich bin neugierig, was ich über mich lernen kann, wenn ich beobachte, wie ich auf bestimmte Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen reagiere.
- Wenn in mir Gedanken oder Gefühle auftauchen, bin ich neugierig auf jeden bzw. jedes von ihnen.
- Meine Überzeugungen und Gefühle hinsichtlich bestimmter Dinge faszinieren mich.
- Ich bin neugierig auf die Reaktionen, die ich Dingen entgegenbringe.

Subskala sensorische Bewusstheit

- Ich schmecke jeden Bissen des Essens, das ich zu mir nehme.
- Ich nehme Veränderungen meines Körpers wahr, beispielsweise ob sich meine Atmung vertieft oder abflacht.
- Ich bemerke Veränderungen in meinem Körper, z.B. wie sich mein Puls beschleunigt oder wie sich meine Muskeln verkrampfen.
- Wenn ich mit anderen Menschen spreche, bin ich mir über ihren Gesichtsausdruck oder ihre Körperhaltung bewusst.

Subskala Ungeteilte Aufmerksamkeit

- Es fällt mir schwer, mit meinen Gedanken bei dem zu bleiben, was momentan geschieht.
- Es fällt mir leicht, mich auf das zu konzentrieren, was ich gerade tue.

- Ich bin fähig meine Aufmerksamkeit über einen langen Zeitraum auf eine bestimmte Sache zu richten.
- Ich kann mich ganz auf den aktuellen Moment konzentrieren.

(1) Akzeptanz

Instruktion: siehe (1)

Skala: 0 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 5 („stimme vollkommen zu“)

- Ich bin offen für das, was im Moment passiert.
- Ich versuche offen zu sein für alle Aspekte einer Situation, auch diejenigen, die mir nicht gefallen.
- Ich versuche, alle Erfahrungen, die ein Moment mit sich bringt, zuzulassen.
- Ich bemühe mich, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind.
- Ich versuche, alles so zu nehmen, wie es kommt.
- Ich versuche offen zu sein gegenüber allem, was kommt.
- Ich versuche offen zu sein gegenüber allem, was ich wahrnehme, denke und fühle.
- Ich versuche, empfänglich zu sein für alle Aspekte einer Situation.
- Ich versuche eher offen für meine Erfahrungen zu sein, als sie zu kontrollieren oder zu ändern.
- Ich versuche ganz bewusst jede Erfahrung so zu akzeptieren wie sie ist - egal, ob sie angenehm oder unangenehm ist.

(2) Gleichmut

Instruktion: Im folgenden Fragebogen finden Sie eine Liste von Wörtern, die verschiedene Gefühle beschreiben. Bitte gehen Sie die Wörter der Liste nacheinander durch und kreuzen Sie für jedes Gefühl an, wie häufig sie dieses im Verlauf der letzten 6 Monate gespürt haben

Skala: 0 („fast nie“) bis 5 („häufig“)

- bekümmert
- gereizt
- enttäuscht
- traurig
- frustriert
- wütend
- ungeduldig
- verzweifelt
- gekränkt
- sehnsüchtig
- stolz
- begeistert
- interessiert
- entschlossen
- freudig erregt
- euphorisch
- erstaunt
- beglückt
- dankbar
- befriedigt

(3) Einsicht

Instruktion: Im folgenden Fragebogen geht es um Ihre Einstellungen zu verschiedenen Dingen. Bitte geben Sie für

jede Aussage an, wie sehr Sie dieser Aussage zustimmen können.

Anmerkung: Es sind einige Fragen enthalten, die sich darauf beziehen, ob Sie sich über irgendetwas bewusst sind, z.B. 'Ich bin mir stets bewusst, dass das Wetter Auswirkungen auf meine Stimmung hat'. Manche Menschen sind sich bei diesen Fragen unsicher, ob die Frage darauf abzielt, (a) dass man grundsätzlich der beschriebenen Meinung ist (z.B. das Wetter hat Auswirkungen auf die Stimmung) oder (b) dass man sich ständig diesem Umstand bewusst ist. Bitte antworten Sie in diesem Fall, ob Sie sich (b) ständig darüber bewusst sind.

Skala: 0 („stimme nicht zu“) bis 5 („stimme zu“)

- Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.
- Wenn ich es mir selber unnötig schwer gemacht habe, kann ich das mit einer Spur Humor wahrnehmen.
- Ich kann darüber schmunzeln, wenn ich sehe, wie ich aus einer kleinen Schwierigkeit ein Problem gemacht habe.
- Ich bemerke manchmal, dass ich auf viele verschiedene Situationen immer nach dem gleichen Muster reagiere.
- Ich bemerke manchmal, dass ich in vielen verschiedenen Situationen mit ähnlichen Gedanken reagiere.
- Ich sehe, dass meine Reaktionen auf bestimmte Situationen immer sehr ähnlich sind.
- Ich betrachte Dinge aus mehreren Perspektiven.
- Mir gelingt es von Ideen, Vorstellungen und Hoffnungen loszulassen, wenn sie sich als unpassend herausstellen.
- Bevor ich jemanden kritisiere, versuche ich nachzuvollziehen, wieso er so reagiert hat.
- Ich habe mich damit auseinander gesetzt, was es heißt, vergänglich zu sein.
- Ich bin mir stets darüber bewusst, dass nichts ewig währt.
- Ich bin mir stets darüber bewusst, dass sich alles immer ändert.
- Auf eine Frage gibt es immer eine richtige Antwort – sie muss nur gefunden werden.
- Es gibt eine klare Unterscheidung zwischen richtig und falsch.
- Es gibt immer nur einen richtigen Weg Dinge zu tun.
- Es ist am besten, Schwierigkeiten mit Liebe zu begegnen.
- Ich weite meine Liebe auf alle Personen und Objekte in der Welt aus.
- Ich bin der Überzeugung, dass Widersprüche nicht aufgelöst werden müssen.
- Manchmal muss man für sein Recht kämpfen, auch wenn andere darunter leiden.
- Prinzipiell würde ich mein Recht über das Wohl von anderen Menschen stellen.
- Wenn andere Menschen leiden, hat das mit mir nichts zu tun.

(4) Lebenszufriedenheit

Instruktion: Im folgenden Fragebogen finden Sie eine Liste von Aussagen, die ihre Lebenszufriedenheit betreffen. Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage das Kästchen an, wie sehr sie der Aussage zustimmen können.

Skala: 1 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 7 („stimme genau zu“)

- In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen.
- Meine Lebensbedingungen sind ausgezeichnet.
- Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
- Bisher habe ich die wesentlichen Dinge erreicht, die ich mir für mein Leben wünsche.
- Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich kaum etwas ändern.

(5) Meditation

Nun möchten wir Sie über Ihre Meditationspraxis und -erfahrung befragen.

1. Haben Sie Meditationserfahrung?

- Ja, ich meditiere oder habe mal meditiert.
- Ja, etwas, aber ich habe es nur ausprobiert.
- Nein.

2. Meine erste Meditationserfahrung hatte ich im Jahr:

3. Meditieren Sie regelmäßig bzw. haben Sie eine Zeit lang regelmäßig meditiert?

- Nein, ich habe nie regelmäßig meditiert.
- Ja, ich habe regelmäßig meditiert.
- Ja, ich meditiere derzeit regelmäßig.

4a. Wie lang meditierten Sie regelmäßig? Bitte schreiben Sie die Zahl in das nachfolgende Feld und wählen Sie die Einheit (Tage/Wochen/Monate/Jahre) in der darunterstehenden Liste aus.

4b. Seit wann meditieren Sie regelmäßig? Bitte schreiben Sie die Zahl in das nachfolgende Feld und wählen Sie die Einheit (Tage/Wochen/Monate/Jahre) in der darunterstehenden Liste aus.

5. Wie würden Sie Ihre Meditationspraxis in Hinblick auf ihre Regelmäßigkeit beschreiben?

- ich habe (fast) seit Beginn meiner Meditationspraxis regelmäßig ohne Unterbrechungen meditiert
- ich habe meine regelmäßige Meditationspraxis nur selten für längere Zeit unterbrochen
- ich habe meine regelmäßige Meditationspraxis häufig für längere Zeit unterbrochen

6. Wie sehr konzentrieren Sie sich bzw. achten Sie bei Ihrer Meditationspraxis auf folgende Aspekte (Skala: gar nicht, kaum, etwas, stark, sehr stark):

- den Atem
- ein Mantra
- ein Koan
- den ganzen Körper
- Körperempfindungen
- Alles, was sich im Geist entfaltet
- Eine Visualisierung (→ Folgefrage: Auf welche Art Visualisierung konzentrieren Sie sich bei Ihrer Meditation)
- Sonstiges (→ mit offenem Antwortfeld zur Präzisierung)

7. Wie häufig meditieren Sie derzeit bzw., wenn Sie derzeit nicht mehr meditieren, wie häufig haben Sie für gewöhnlich meditiert?

- weniger als einmal wöchentlich
- einmal wöchentlich
- alle 2-3 Tage
- einmal täglich
- mehrmals täglich

8. Die Dauer einer Meditationssitzung beträgt (bzw. betrug) normalerweise wieviel Minuten?

9. Ich meditier(t)e vornehmlich

- allein
- mit anderen zusammen
- beides

10. An wievielen mehrtägigen Meditationsseminaren haben Sie bisher teilgenommen? Falls Sie sich nicht sicher sind, so schätzen Sie bitte.

11. Haben Sie an einem weitgehend religionsfreien achtsamkeitsbasiertem Stressreduktionskurs teilgenommen, z.B. an einem 'Mindfulness Based Stress Reduction' Program?

12. Aus welchen Traditionen (und Unterschulen) kommen die Meditationsmethode(n), die Sie bereits praktiziert haben? Falls es einen Lehrer gibt, der diese Schule kennzeichnet, bitte geben sie zusätzlich seinen Name an.

Falls Sie bereits mehrere Traditionen kennengelernt haben, möchten wir Sie bitten, diese zeitlich zu ordnen: bitte geben Sie zuerst ihre jetzige (bzw. wenn Sie derzeit nicht meditieren, dann ihre letzte) Meditationstradition an und enden Sie mit derjenigen Tradition, mit der sie angefangen haben zu meditieren.

13. Wie häufig haben Sie persönlichen Kontakt mit einem Meditationslehrer?

- ich habe noch nie persönlichen Kontakt zu einem Meditationslehrer gehabt
- ich hatte für eine kurze Zeit persönlichen Kontakt zu einem Meditationslehrer
- ich habe hin und wieder persönlichen Kontakt zu einem Meditationslehrer
- ich fahre regelmäßig zu Retreats, wo ich persönlichen Kontakt zu einem Meditationslehrer habe
- ich habe momentan MINDESTENS EINMAL PRO MONAT persönlichen Kontakt zu einem Meditationslehrer
- ich habe momentan MINDESTENS EINMAL PRO WOCHE persönlichen Kontakt zu einem Meditationslehrer

14. Was ist bzw. war ihre Motivation zur regelmäßigen Meditation?

- Förderung der körperlichen Gesundheit
- Stressbewältigung und Erholung
- Streben nach innerer Ruhe und Gelassenheit
- Zusammensein mit Gleichgesinnten
- Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentfaltung
- Religiöse oder spirituelle Motive
- Therapeutische Motive

15. Wie wichtig ist Ihnen die Philosophie, die mit ihrer Meditationstradition bzw. Meditation im Allgemeinen verbunden ist?

- Sehr unwichtig
- Kaum wichtig
- Etwas wichtig
- Wichtig
- Sehr wichtig

16. Wie lang liegt Ihre letzte Meditationssitzung zurück? Bitte schreiben Sie die Zahl in das nachfolgende Feld und wählen Sie die Einheit (Tage/Wochen/Monate/Jahre) in der darunterstehenden Liste aus.

(6) Demographie

1. Alter

2. Geschlecht

3. Was ist ihr höchster Bildungsabschluss?

- kein Schulabschluss
- Hauptschulabschluss
- Realschulabschluss
- Abitur (oder äquivalente Leistung)
- abgeschlossene Berufsausbildung
- abgeschlossenes Bachelor-Studium
- abgeschlossenes Master-Studium (bzw. Diplom/Magister)
- Promotion

4. Studienfach

- Psychologie
- Sensorik und kognitive Psychologie
- Gesundheitswissenschaften, Medizin
- Rechts-, Wirtschafts- und Sozialwissenschaften
- Mathematik, Naturwissenschaften
- Ingenieurwissenschaften
- Geisteswissenschaften
- Sport, Kunst und Kulturwissenschaften
- Lehramt
- Sonstiges

5. Ist deutsch Ihre Muttersprache? (Ja/Nein)

6. Was ist Ihre Nationalität?

- deutsch
- österreichisch
- schweizerisch
- Sonstiges

7. Leiden Sie derzeit akut unter einer psychischen Störung?

- dazu möchte ich keine Angaben machen
- nein, ich leide derzeit unter keiner psychischen Störung
- Depression, Burnout, Anpassungsstörung
- Angststörung (nicht: Phobien)
- Zwangsstörung
- stoffgebundene Sucht (z.B. Alkohol, Drogen, Medikamente; nicht, wenn 'trocken')
- stoffungebundene Sucht (auch: Impulskontrollstörung)
- Essstörung
- körperbezogene Störung
- sehr hohe psychische Belastung durch eine bestehende körperliche Erkrankung
- Sonstige

Eigenständigkeitserklärung

Ich, Juliane Eberth, erkläre hiermit, dass die Dissertation mit dem Titel „Wirkungen und Wirkmechanismen achtsamkeitsbasierter Meditation: Entwicklung eines Modells über die durch Meditation ausgelösten psychischen Veränderungen im Alltag“ in eigenständiger Arbeit und ohne Zuhilfenahme anderer als den erklärten Hilfsmitteln verfasst habe.

Lebenslauf

Name	Juliane Eberth
seit 10/2011	wissenschaftliche Mitarbeiterin Professur für Forschungsmethodik und Evaluation in der Psychologie (Prof. Peter Sedlmeier) Technische Universität Chemnitz
2011-2014	Sächsisches Landesstipendium
10/2010 – 09/2011	wissenschaftliche Mitarbeiterin Projekt „Gesteuertes Lernen V2.0“, gefördert durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit Professur für allgemeine Psychologie und Arbeitspsychologie (Prof. Josef Krems) Technische Universität Chemnitz
2011	2. Forschungspreis der Society of Meditation and Meditation Research, 2011 (gestiftet vom MBSR- MBCT-Verband)
09/2010	Diplom in Psychologie Technische Universität Chemnitz
10/2006 – 09/2010	Studentische Hilfskräfttätigkeiten: <ul style="list-style-type: none"> • Zentrum für Psychotherapie GmbH Chemnitz • Professur für Forschungsmethodik und Evaluation in der Psychologie (Prof. Peter Sedlmeier), Technische Universität Chemnitz • Max Planck Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften Leipzig • Professur für allgemeine Psychologie und Biopsychologie (Prof. Udo Rudolph), Technische Universität Chemnitz
09/2009 – 12/2009	Forschungspraktikum World Database of Happiness, Prof. emerit. Ruut Veenhoven Erasmus Universiteit Rotterdam, Niederlande
07/2004	Abitur